SENI HIDUP MINIMALIS

FRANCINE JAY

SENI HIDUP MINIMALIS

FRANCINE JAY

Permudah hidup Anda bersama Francine Jay, ahli penata rumah, dan metode STREAMLINE–nya yang sudah terbukti.

S*tart over*—Mulai dari awal
T*rash, treasure, or transfer*—Buang, simpan, atau berikan
R*eason for each item*—Alasan setiap barang
E*verything in its place*—Semua barang pada tempatnya
A*ll surfaces clear*—Semua permukaan bersih
M*odules*—Ruangan
L*imits*—Batas
I*f one comes in, one goes out*—Satu masuk, satu keluar
N*arrow down*—Kurangi
E*veryday maintenance*—Perawatan setiap hari

Terapkan cara hidup minimalis Jay untuk memaksimalkan ruang, memiliki lebih banyak waktu dan energi, serta menjaga rumah tetap rapi–karena banyak hal yang berpotensi membuat rumah Anda berantakan, seperti pindah tempat tinggal, menikah, memiliki anak, atau sedang berhemat.

Bebaskan diri Anda dari barang-barang agar Anda bisa menjalani hidup!

SENI HIDUP MINIMALIS

Petunjuk Minimalis Menuju Hidup yang Apik, Tertata, dan Sederhana

FRANCINE JAY

Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta

THE JOY OF LESS
A Minimalist Guide to Declutter, Organize, and Simplify
by Francine Jay

SENI HIDUP MINIMALIS
Petunjuk Minimalis Menuju Hidup yang Apik, Tertata, dan Sederhana
oleh Francine Jay

GM 618221057

Published in arrangement with The Fielding Agency, LLC.

Penerjemah: Annisa Cinantya Putri
Perwajahan sampul: Mila Hidajat
Perwajahan isi: Fajarianto

Diterbitkan pertama kali oleh
Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
anggota IKAPI, Jakarta, 2018

www.gpu.id

ISBN: 978-602-03-9844-0

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta

Isi di luar tanggung jawab Percetakan

DAFTAR ISI

Lepaskan
seperti anak kecil meniup setangkai dandelion.
Dalam satu tarikan napas,
begitu ringan dan
bahagia tak terkira.

PENDAHULUAN

Bagaimana kalau saya menyatakan bahwa memiliki sedikit barang justru akan membuat Anda lebih bahagia? Terdengar aneh? Ya—karena setiap hari, di mana pun kita berada, kita menerima pesan sebaliknya. Kita didorong untuk membeli berbagai barang agar tampil lebih menarik dan lebih sukses, bahkan untuk meraih kebahagiaan tanpa batas.

Nah, setelah membeli semua itu, seharusnya kadar kebahagiaan kita naik berkali-kali lipat, kan? Namun, jawaban sebagian besar dari kita justru "tidak". Sebenarnya, yang sering terjadi adalah sebaliknya, yaitu sebagian besar barang itu—dan janji kosong yang menyertainya—telah menyedot uang, kualitas hubungan dengan orang lain, dan kebahagiaan hidup kita.

Pernahkah Anda menatap semua barang di rumah yang pernah Anda beli, warisi, atau terima, dan merasa pengap alih-alih senang? Apakah Anda merasa sulit mengatasi utang kartu kredit, bahkan tidak ingat lagi apa saja yang Anda beli? Apakah diam-diam Anda berharap ada angin kencang yang datang meniup semua kekacauan di rumah Anda agar bisa memulai lembaran baru? Jika ya, cara hidup minimalis bisa menjadi penyelamat Anda.

Untuk itu, hal pertama yang harus dilakukan adalah memahami konsep "minimalis". Saat ini, kata itu terkesan elitis—yang membuat orang segan—karena kerap dikaitkan dengan tampilan hunian berkelas dan ruangan yang berisi furnitur-furnitur mewah. Mendengar kata ini, umumnya di benak kita muncul gambaran ruangan luas, interior keren, lantai beton, dan permukaan serbaputih. Semuanya terlihat kaku, serius, dan steril. Bagaimana bisa cocok dengan

kehidupan kita yang diwarnai anak-anak, hewan peliharaan, beragam hobi, barang rongsokan, dan cucian kotor?

Banyak orang menganggap kata "minimalisme" sama dengan "kosong". Sayangnya, "kosong" tentu tidak menarik karena berkaitan dengan rasa kehilangan, kehampaan, dan kesunyian. Namun, kita bisa melihat "kosong" dari sudut pandang berbeda—bayangkan makna "kosong" secara apa adanya dan buang kesan lain—sehingga bisa melihat "ruang". Ruang! Kita semua perlu ruang! Ruang di lemari pakaian, ruang di garasi, ruang di jadwal, ruang untuk berpikir, bermain, berkarya, dan bersenang-senang dengan keluarga... di situlah letak keindahan minimalisme.

Atau, coba bayangkan contoh-contoh berikut. Sebuah wadah justru paling berguna saat dalam keadaan kosong. Kita tidak bisa menikmati secangkir kopi kalau masih ada ampas kopi di cangkir itu. Kita juga tidak bisa menunjukkan kecantikan bunga-bunga di kebun jika masih ada bunga layu di vas. Hal sama berlaku untuk rumah kita; saat rumah—kontainer kehidupan kita—penuh barang, jiwa kitalah yang merasakan dampaknya. Kita tidak punya waktu, tenaga, dan ruang untuk merasakan pengalaman baru. Kita sesak dan terimpit, tak sanggup lagi bergerak dan mengekspresikan diri.

Menerapkan konsep minimalisme berarti kitalah yang mengendalikan barang-barang yang kita miliki. Kita yang menentukan ruang, fungsi, dan potensi rumah kita. Kita mengubah rumah menjadi tempat terbuka, penuh udara segar, dan mampu menampung hal-hal bermakna dalam hidup ini. Kita menyatakan kebebasan dari kondisi yang serba-berantakan. Rasanya begitu membebaskan!

Semuanya terdengar menyenangkan—lalu, bagaimana caranya? Dari mana harus mulai? Apa bedanya buku ini dengan buku-buku lain yang bertema sama? Tidak seperti buku lainnya, buku ini tidak akan bicara tentang wadah-wadah cantik atau sistem

penyimpanan. Buku ini bicara tentang *mengurangi* jumlah barang yang harus Anda kelola. Tidak ada kuis, daftar, atau bagan apa pun yang sebenarnya tidak akan pernah sempat dikerjakan. Tidak ada puluhan contoh kasus mengenai permasalahan orang lain; inti buku ini adalah *Anda*.

Bagian pertama buku ini akan menumbuhkan pola pikir minimalis Anda. Jangan khawatir—ini sama sekali tidak susah. Kita akan mempertimbangkan manfaat dan nilai positif dari hidup yang tertata. Pola pikir ini juga akan memotivasi Anda ketika harus membereskan barang tua di rumah. Kita akan belajar melihat kegunaan setiap barang milik kita, melemahkan pengaruh apa pun yang dimiliki suatu barang terhadap kita, dan menemukan kebebasan hidup dengan jumlah barang yang "cukup" untuk memenuhi kebutuhan kita. Kita akan berpikir sedikit lebih filosofis dan merenungi bagaimana minimalisme bisa memperkaya kehidupan serta menghasilkan dampak positif untuk mengubah dunia.

Decluttering—berbenah—sama seperti berdiet. Kita boleh saja melakukannya dengan cepat, menghitung barang yang kita miliki seperti menghitung kalori, lalu membuat diri kita "kelaparan" supaya mendapatkan hasil instan. Namun, sering kali ini bukan cara yang efektif. Proses yang terlalu mendadak membuat kita merasa tertekan sehingga lantas mengonsumsi tanpa henti dan kembali lagi ke titik nol. Di sini, kita bicara mengenai mengubah sikap dan kebiasaan—seperti kita mengganti nasi dengan kentang atau roti. Membangun pola pikir minimalis akan mengubah cara kita mengambil keputusan tentang barang yang kita punya dan barang yang ingin kita miliki. Perubahan ini tidak akan terjadi dalam sekejap, melainkan membutuhkan komitmen jangka panjang menuju hidup baru yang lebih bermakna dan menyenangkan.

Setelah melalui tahap pemanasan mental, kita akan mulai mempelajari metode STREAMLINE—satu dari sepuluh metode paling efektif untuk menghadirkan dan menjaga rumah tetap rapi. Ini bagian yang seru! Kita akan memiliki napas baru untuk setiap laci, lemari, dan ruangan, juga memastikan setiap barang yang kita miliki berkontribusi positif terhadap rumah kita. Setiap barang akan berada di tempat yang sesuai dan kita akan tetapkan batasan agar semuanya tetap terkendali. Secara bertahap, kita akan mengurangi jumlah barang di rumah, kemudian membuat sistem untuk memastikan kita tidak akan pernah lagi menumpuk barang. Berbekal metode ini, kita akan mengalahkan ketidakrapian selamanya!

Setiap area rumah memiliki tantangan tersendiri. Oleh karena itu, kita akan bergerak dari satu ruangan ke ruangan lain dan melihat langkah-langkah khusus untuk menangani setiap tantangan itu. Kita akan mulai dari ruang keluarga, menciptakan ruang yang fleksibel dan dinamis, tempat kita dapat bersantai dan bercengkerama. Kita akan mempertimbangkan kegunaan setiap perabot dan furnitur, juga mempelajari cara mengelola mainan, buku, dan perlengkapan prakarya. Setelah itu, kita beralih ke ruang tidur, membersihkan barang-barang yang tidak diperlukan untuk menciptakan tempat peristirahatan yang tenang bagi jiwa kita yang kelelahan. Ingat, tujuan kita adalah mewujudkan ruang yang bersih dan rapi, yang memberikan rasa tenang dan dapat mengembalikan energi kita.

Selanjutnya, ada satu bab tersendiri untuk lemari pakaian karena banyak dari kita bermasalah dengan isi lemari pakaian. (Saya janji Anda bisa tetap tampil menarik cukup dengan sepertiga dari isi lemari Anda saat ini.) Kemudian, begitu sudah mulai merasakan keasyikan proses ini, kita akan berlanjut ke ruang kerja, untuk mengubah tumpukan kertas yang menggunung menjadi satu atau dua tumpuk saja. Konsep minimalis mampu menaklukkan ruang kerja sekacau apa pun.

Berikutnya, kita masuk area dapur. Simpan setiap panci, wajan, dan wadah. Dengan meja dapur yang bersih dan peralatan masak sederhana, Anda pun tetap bisa menjadi koki andal di dapur. Lalu, kita beristirahat sebentar di kamar mandi sambil mengubah suasananya menjadi ruangan spa yang keren. Kita bahkan akan belajar menyederhanakan perawatan penampilan agar Anda tetap bisa terlihat menawan dengan menggunakan sedikit produk.

Tentu saja, kita tidak akan melupakan ruang bawah tanah, loteng kecil di atap, lemari penyimpanan, dan garasi. Barang-barang di semua area ini mungkin tak terlihat, tapi jelas tak terlupakan. Bersusah payah di area-area ini berarti kita berhenti memberikan ruang tersembunyi untuk kekacauan. Kita juga akan merapikan barang hadiah, barang peninggalan, dan barang kenangan. Kita akan mengingat kembali bagaimana barang-barang itu masuk ke hidup kita, kemudian memikirkan cara kreatif untuk menyikapinya.

Lalu, bagaimana dengan anggota keluarga lainnya? Ketika rumah berantakan, semua penghuni rumah memiliki peran dan tanggung jawab. Kita akan mengawasi atau memeriksa cara mereka menangani barang milik*nya* dan menjadikan mereka sekutu dalam proses penataan ini. Apa pun masalah Anda—peralatan bayi, mainan balita, atau kesemrawutan khas remaja—Anda akan mendapatkan saran untuk segala usia, termasuk cara membimbing pasangan—yang mungkin enggan turut serta—untuk mengikuti cara hidup minimalis.

Terakhir, kita akan menyadari bagaimana konsep minimalis membuat kita lebih ramah lingkungan sehingga mampu melestarikan sumber daya alam untuk generasi berikutnya. Kita akan melihat dampak sebenarnya dari pilihan konsumsi dan barang yang kita beli—baik terhadap sesama manusia maupun lingkungan—dan mempelajari manfaat hidup dengan anggun, tanpa beban.

Yang paling menarik, kita akan belajar bagaimana lemari pakaian yang tidak terlalu penuh bisa menyelamatkan dunia.

Apakah Anda siap menghentikan kesemrawutan di rumah Anda untuk sekarang dan selamanya? Silakan buka halaman pertama buku ini. Kita mulai dengan mempelajari dasar pemikiran minimalis. Dalam beberapa menit saja, Anda sudah masuk dalam perjalanan menuju hidup yang lebih sederhana, tertata, dan tenteram.

BAGIAN SATU

DASAR PEMIKIRAN

Bayangkan kita adalah jenderal yang akan turun ke medan perang, atau atlet sebelum bertanding: agar bisa melakukan yang terbaik, kita harus menyiapkan mental untuk menghadapi tantangan yang menanti. Inilah saatnya membangun kunci keberhasilan kita: pola pikir minimalis.

Semua ini tentang sikap. Sebelum mengendalikan apa yang kita miliki, kita harus mengubah hubungan dengan barang itu. Kita harus memaknai, mengenali kegunaan, dan mempertimbangkan dampaknya terhadap hidup kita. Ketiga prinsip ini memudahkan kita melepaskan berbagai barang di rumah dan mencegah barang lain datang. Yang lebih penting lagi, kita akan menyadari bahwa barang-barang kita ada untuk melayani kita, bukan sebaliknya.

1

KENALI KEGUNAAN SETIAP BARANG ANDA

Coba lihat sekeliling Anda. Kemungkinan besar, akan langsung terlihat setidaknya dua puluh hingga tiga puluh barang. Apa saja? Bagaimana barang-barang itu tiba di tempatnya sekarang? Apa fungsinya?

Inilah saatnya mengenali kegunaan setiap barang kita. Barang-barang ini perlu dikelompokkan, dimaknai, dan diketahui kegunaannya. Kita perlu mengenali barang-barang yang telah memakan uang, waktu, dan energi kita saat membeli, merawat, dan menyimpannya. Kita juga perlu tahu bagaimana barang-barang itu terus bertambah. (Apakah barang-barang itu bertambah sendiri saat kita tidur?)

Secara umum, ada tiga kategori barang, yaitu barang fungsional, barang dekoratif, dan barang emosional.

Kita mulai dengan kategori yang paling mudah, yaitu barang fungsional. Barang-barang dalam kategori ini bersifat praktis, punya kegunaan, dan membantu kita menyelesaikan tugas-tugas di rumah. Ada yang penting untuk kelangsungan hidup, ada pula yang berfungsi memudahkan hidup. Kita cenderung berpikir bahwa *semua* barang bersifat fungsional—pernahkah Anda membaca buku mengenai teknik-teknik bertahan hidup di alam liar? Isi buku itu sebenarnya menunjukkan kepada kita betapa sedikit barang yang kita butuhkan untuk hidup: tempat berteduh sederhana, pakaian untuk menjaga tubuh tetap hangat, air, makanan, beberapa

wadah penyimpanan, dan perlengkapan masak. (Anda boleh berhenti membaca buku ini jika memang hanya barang-barang tersebut yang Anda miliki. Tapi, kalau tidak, bergabunglah dengan kami dan lanjutkan!)

Selain barang-barang tersebut, ada barang-barang yang tidak dibutuhkan untuk dapat bertahan hidup, tapi punya kegunaan penting, seperti tempat tidur, seprai, komputer, ceret, sisir, bolpoin, stapler, lampu, buku, piring, garpu, sofa, penghubung kabel, palu, obeng, alat kocok—hal-hal yang pasti tak asing bagi Anda. Dengan kata lain, barang-barang yang Anda gunakan sehari-hari dan memang bernilai bagi kehidupan Anda adalah barang yang layak dipertahankan dalam rumah tangga berorientasi minimalis.

Namun, ingat: agar bisa berguna, barang itu harus *digunakan*. Yang sering kali luput dari perhatian adalah banyak orang memiliki barang-barang yang *bisa jadi berguna*, tapi tidak menggunakannya. Sebagai contoh, barang sama yang Anda miliki dalam jumlah banyak. Berapa jumlah wadah plastik untuk makanan yang ada di dapur dan yang Anda gunakan untuk membawa bekal atau menyimpan sisa makanan di lemari es? Atau gergaji tanpa kabel? Ada juga barang-barang yang tidak digunakan karena terlalu sulit atau repot dibersihkan. Pencacah makanan, *fondue,* atau pelembap ruangan adalah beberapa contoh umum yang kita temukan. Lalu, ada pula barang "untuk situasi tertentu" dan "mungkin dibutuhkan", tanpa disadari, sudah menumpuk di belakang laci, menanti untuk dipakai. Barang-barang inilah yang seharusnya segera disingkirkan.

Di antara barang-barang fungsional, ada juga barang-barang yang sebenarnya tidak memiliki fungsi, tapi memuaskan kebutuhan kita dalam bentuk lain. Secara sederhana, barang-barang ini kita beli karena enak dipandang. Sepanjang sejarah, manusia mendorong dirinya untuk memperindah suasana sekitarnya, dari gambar-gambar

gua di zaman purba Paleolitikum hingga lukisan yang dipajang di atas sofa.

Apresiasi estetis adalah bagian penting dari identitas kita dan tidak seharusnya dihentikan. Pantulan cahaya pada vas cantik atau lekuk indah sebuah kursi berdesain modern dapat membuat jiwa kita merasakan kepuasan dan kebahagiaan yang mendalam. Oleh karena itu, barang-barang ini bisa dan berhak menjadi bagian dari hidup kita. Satu hal yang perlu digarisbawahi adalah hal itu harus dihargai dan dihormati dengan cara diletakkan di tempat-tempat yang mudah terlihat di area rumah kita. Apabila koleksi gelas dan vas kristal Anda dibiarkan berdebu di rak atau bahkan hanya disimpan di gudang, maknanya tak lebih dari barang biasa yang hanya menambah keruwetan.

"Ada tiga kategori barang, yaitu barang fungsional, barang dekoratif, dan barang emosional."

Selain itu, saat membuat semacam inventori barang di rumah, jangan memutuskan mempertahankan suatu barang hanya karena terlihat *nyeni*. Barang yang dibeli di bazar kerajinan tangan hanya karena menarik sesaat tidak akan selamanya menghiasi ruang tamu Anda. Di sisi lain, jika barang itu bisa selalu membuat Anda tersenyum—atau jika keindahan visualnya senantiasa membawa rasa apresiasi mendalam terhadap kehidupan—barang itu layak tetap berada di rumah Anda.

Jika semua barang di rumah Anda masuk kategori barang fungsional dan dekoratif, menjadi minimalis tidak akan begitu sulit. Na-

mun, Anda akan menemukan banyak barang yang berada di luar dua kategori itu. Dari mana datangnya dan mengapa masih ada? Umumnya, barang-barang ini memiliki nilai nostalgia atau kedekatan emosional. Misalnya, keramik warisan nenek, koleksi uang koin milik ayah, atau mungkin sarung yang Anda beli saat berbulan madu. Barang-barang ini mengingatkan kita akan orang, tempat, dan peristiwa yang penting bagi kita. Biasanya, barang-barang tersebut merupakan hadiah, peninggalan keluarga, atau kenangan.

Terapkan prinsip yang sama: jika barang itu membuat Anda bahagia, letakkanlah di tempat yang terlihat jelas dan nikmati keberadaannya. Sebaliknya, jika mempertahankan suatu barang hanya karena merasa berkewajiban (misalnya set cangkir nenek atau tante Anda yang sudah wafat) atau sebagai bukti pengalaman (contohnya suvenir dari tempat wisata terkenal), Anda harus mempertimbangkan keberadaan barang itu dengan serius.

Sambil berkeliling rumah, ajaklah barang-barang Anda "mengobrol". Tanyakan, "Kau ini apa dan apa fungsimu?", "Bagaimana kau tiba di sini?", "Apakah aku membelimu, atau apakah kau hadiah dari seseorang?", "Seberapa sering kau digunakan?", "Akankah kau kuganti jika hilang atau rusak, ataukah aku justru akan merasa lega?", "Apakah aku benar-benar menginginkanmu?" Jawablah setiap pertanyaan dengan jujur—apa pun yang Anda katakan, barang Anda tidak akan tersinggung.

Dalam proses tanya jawab ini, Anda mungkin akan bertemu dua subkategori. Pertama, barang yang merupakan "milik barang lain". Beberapa barang memang secara alamiah menghimpun barang lainnya, misalnya, aksesori, buku petunjuk penggunaan, dan alat pembersih. Dengan kata lain, barang yang menempel ke barang lain, barang untuk memajang barang lain, barang yang mewadahi barang lain, dan barang untuk membetulkan barang lain. Barang-

barang dalam kategori ini sangat bisa dirapikan: menyingkirkan satu barang akan menggiring barang lainnya!

Subkategori kedua adalah "barang milik orang lain". Membereskan barang dalam kategori ini agak sulit. Kewenangan Anda biasanya terbatas pada barang-barang milik anak-anak yang masih kecil. Namun, bila ada barang titipan kakak atau adik yang tidak diambil selama belasan tahun, Anda sangat berhak mengambil keputusan (tentunya setelah meminta izin mereka agar barang itu bisa dibereskan secepatnya). Lalu, bagaimana jika Anda harus menghadapi barang-barang hobi milik pasangan atau kaset permainan lama milik anak remaja Anda? Di sini, dibutuhkan sikap yang lebih diplomatis. Jika beruntung, kebiasaan Anda membereskan barang bisa menular dan turut mendorong orang-orang di sekitar Anda melakukan hal serupa.

Jadi, sampai di sini, Anda cukup berkeliling rumah dan "berkenalan" dengan barang-barang milik Anda sendiri: ada barang yang berguna, ada barang yang indah, dan ada barang milik orang lain (pasti tidak susah menentukannya!). Jangan dulu memikirkan cara merapikan. Kita akan sampai di tahap itu sebentar lagi. Namun, jika Anda menemukan barang yang sama sekali tak berfungsi, tak indah, bahkan mungkin tak lagi berbentuk, jangan ragu-ragu mengambil keputusan untuk membuangnya!

2

ANDA BUKAN BARANG ANDA

Berlawanan dengan pesan yang para penjual ingin Anda percayai, *barang yang Anda miliki tidak mencerminkan diri Anda.* Anda adalah Anda dan barang adalah barang. Tidak ada rumus fisika atau matematika yang bisa mengubah itu, terlepas dari segala pesan apa pun yang dikatakan oleh majalah atau iklan.

Namun, memang ada kalanya kita "termakan" iklan. Kalau begitu, mari buat satu lagi subkategori, yaitu barang aspiratif. Kita memiliki barang kategori ini untuk membuat orang lain terkesan atau untuk mewujudkan versi diri menurut bayangan kita—mungkin kita membayangkan diri sebagai sosok yang langsing, bepergian keliling dunia, menghadiri berbagai jamuan, atau anggota grup musik *rock*.

Meskipun enggan mengakuinya, ada kemungkinan beberapa barang yang kita miliki bertujuan memberikan kesan atau citra tertentu. Misalnya, mobil. Dilihat dari tujuannya sebagai alat transportasi, mobil apa pun bisa membantu kita pergi dari titik A ke titik B. Kalau begitu, mengapa kita bersedia membayar harga dua (bahkan tiga) kali lipat untuk tipe mobil mewah? Jawabannya karena produsen mobil menghabiskan dana besar pada biro-biro iklan agar meyakinkan kita bahwa kendaraan yang kita miliki adalah perpanjangan diri, kepribadian, dan posisi kita di perusahaan atau lingkungan sosial.

Mobil tentu hanya salah satu contoh. Dorongan untuk mendekatkan citra diri dengan produk tertentu merambah cukup dalam

di kehidupan—mulai dari pilihan rumah sampai perlengkapan rumah tangga. Kita umumnya setuju bahwa rumah kecil berdesain standar sudah lebih dari cukup untuk memenuhi kebutuhan kita memiliki tempat tinggal dan berlindung (terutama jika dibandingkan dengan standar kehidupan di negara-negara berkembang lain). Tetapi, teknik-teknik pemasaran kemudian menentukan bahwa kita "membutuhkan" sebuah kamar utama, kamar tidur untuk setiap anak, kamar mandi dengan fitur terpisah antara pengguna laki-laki dan perempuan, dan dapur yang dilengkapi perkakas canggih. Lalu, tanpa itu semua, kita dianggap belum "berhasil". Luas rumah menjadi penanda status, dan tentu saja semakin besar rumah, kebutuhan sofa, kursi, meja, pernak-pernik, dan barang-barang lain pun bertambah.

Iklan juga mendorong kita untuk memaknai diri melalui pakaian—idealnya pakaian bermerek. Padahal, perbedaan merek tidak membuat pakaian kita lebih hangat, tas lebih kuat, atau hidup kita lebih glamor. Selain itu, ada pula model-model pakaian modis yang hanya berlaku untuk masa tren yang amat singkat, dan barang-barang ini memenuhi lemari pakaian kita. Ada begitu banyak pakaian bermodel usang yang kita harapkan akan kembali diakui. Nyatanya, tidak seperti selebritas, sebagian besar dari kita tidak membutuhkan pakaian dalam jumlah besar. Tidak seperti tokoh-tokoh terkenal, pakaian dan aksesori yang kita kenakan tidak akan memancing perhatian atau komentar publik. Namun, yang dilakukan oleh para penjual adalah meyakinkan bahwa kita hidup di panggung dan harus memakai pakaian yang layak agar bisa berhasil.

Tidak mudah menjadi orang yang berpikiran minimalis di dunia media massa. Iklan-iklan menghujani kita tanpa henti, menyampaikan pesan bahwa sukses diukur dari materi yang kita kumpulkan. Mereka mengeksploitasi fakta bahwa *membeli* status lebih mudah

dibanding mendapatkannya dengan kerja keras. Berapa kali kita mendengar "lebih banyak, lebih baik", "berpura-puralah hingga benar-benar berhasil", atau "pakaian menentukan pemiliknya"? Semua frasa ini hendak mengatakan bahwa semakin banyak barang, semakin kita bahagia. Padahal, semakin banyak barang, semakin repotlah kita, bahkan semakin banyak pula utang kita. Pembelian segala macam barang yang kita miliki memang menguntungkan suatu pihak... namun bukan kita.

"Tidak mudah menjadi orang yang berpikiran minimalis di dunia media massa."

Sebenarnya, diri kita tak bisa diubah oleh produk apa pun. Kosmetik mahal tidak akan menjadikan kita model terkenal. Peralatan berkebun mahal tidak akan menjadikan kita tukang kebun andal. Kamera canggih tidak akan menjadikan kita fotografer dengan deretan penghargaan. Namun, tetap saja kita merasa ingin membeli dan menyimpan barang yang mengandung semua janji itu—janji menjadikan kita lebih bahagia, cantik, pandai, orangtua atau pasangan yang lebih baik, lebih dicintai, lebih rapi, dan lebih mampu segalanya.

Cobalah lihat dari sisi lain: jika hal-hal yang dijanjikan barang-barang itu belum terwujud, mungkin memang sudah saatnya melepaskannya.

Sama halnya, produk-produk konsumen pun bukanlah hal yang akan mewujudkan suatu pengalaman. Kita tidak butuh gudang yang penuh dengan peralatan kemah, olahraga, atau renang. Yang kita butuhkan adalah waktu berkualitas dengan keluarga. Bukan

setumpuk mainan atau hadiah yang akan menjadikan hari raya penuh kesan, melainkan berkumpulnya kita dengan orang-orang tercinta. Mengumpulkan benang, buku masak, dan berkotak-kotak alat kerajinan tidak menjadikan kita penjahit yang andal, koki, atau manusia yang super kreatif. Kegiatan itu sendirilah—bukan barang-barangnya—yang penting bagi rasa pemenuhan dan pengembangan diri.

Kita juga sering kali sulit melepas barang-barang masa lalu dan bertahan dengan barang-barang tertentu yang membuktikan prestasi atau siapa kita. Berapa banyak orang yang masih menyimpan seragam tim ekstrakurikuler sekolah, jaket dengan inisial sekolah, piala, atau buku catatan masa kuliah dulu? Dalam upaya membenarkan keberadaan barang-barang ini, kita beranggapan bahwa ini adalah bukti pencapaian (padahal, siapa yang perlu mengeluarkan hasil tes matematika hanya untuk membuktikan kita lulus mata pelajaran itu?). Namun, justru barang-barang ini yang sering kali berada dalam suatu kotak entah di mana, tidak terlihat dan karenanya tidak bisa membuktikan apa-apa. Jika ini yang Anda alami, mungkin sudah waktunya melepas barang-barang usang dari suatu masa lalu Anda.

Saat menilai barang-barang dengan sikap kritis, kita mungkin terkejut melihat betapa banyaknya barang yang mengenang masa lalu, melambangkan harapan atau masa depan, atau melambangkan sosok yang kita khayalkan. Sayangnya, memberikan terlalu banyak ruang, waktu, dan energi untuk barang-barang tersebut membuat kita sulit menjalani hidup dan menghargai momen yang sedang berlangsung ini.

Ada kalanya kita cemas bahwa ketika membuang barang tertentu, itu berarti membuang sebagian diri kita. Sejarang apa pun memainkan sebuah biola, misalnya, atau sejarang apa pun me-

ngenakan sepotong gaun malam—begitu kita menyingkirkan keduanya, tindakan itu seolah menghentikan kemungkinan untuk menjadi pemain biola atau seorang sosialita. Terlebih lagi jika harus membuang barang kenangan masa bersekolah—jangan-jangan, kita akan merasa tidak pernah lulus.

Ingatlah bahwa kenangan, mimpi, dan cita-cita tidak terbatas pada barang, melainkan ada dalam diri kita sendiri. Barang milik kita bukanlah kita. Yang menentukan siapa kita adalah tindakan, pikiran, dan mereka yang kita cintai. Dengan membuang "puing-puing" waktu luang di masa lampau, upaya yang tidak penah selesai, dan khayalan yang tidak pernah diwujudkan, kita akan mendapatkan ruang untuk kemungkinan-kemungkinan baru (dan *nyata*). Barang aspirasi adalah "perlengkapan" bagi versi diri yang kita impikan; kita harus membersihkan barang-barang ini agar punya waktu, energi, dan ruang untuk benar-benar mengaktualisasikan diri kita sendiri serta meraih setiap potensi yang kita miliki.

3

SEDIKIT BARANG = SEDIKIT STRES

Coba pikirkan berapa banyak energi yang kita habiskan untuk memiliki suatu barang: merencanakan untuk membeli, membaca ulasan tentang barang tersebut, mencari diskon, mengumpulkan (atau mungkin meminjam) uang untuk membeli, pergi ke toko, membawa pulang, mencari tempat penyimpanan, belajar menggunakan barang tersebut, membersihkan area sekitar barang, merawat, membeli bagian lain, membeli asuransi, melindungi, berhati-hati agar barang tidak rusak, membetulkan barang jika rusak, dan bahkan kadang mengeluarkan uang lagi setelah membuangnya. Sekarang, coba kalikan setiap tahapan ini dengan jumlah barang yang Anda punya. Wow! Melelahkan sekali!

Merawat semua barang bisa menghabiskan seluruh waktu kita. Sadarkah Anda, bahkan kebutuhan merawat dan memperbaiki barang telah memicu tumbuh kembangnya suatu industri tersendiri. Misalnya, banyak perusahaan yang sukses karena berhasil menjual produk-produk pembersih khusus, mulai dari deterjen, pembersih perak, minyak untuk perabotan, pembersih debu untuk alat elektronik, sampai perawatan barang-barang berbahan kulit. Bisnis asuransi tumbuh pesat karena ada kemungkinan kendaraan, perhiasan, atau barang seni kita dicuri atau dirusak. Ahli kunci, perusahaan sistem alarm dan keamanan berjanji melindungi rumah kita dari tindak perampokan. Ada pula berbagai penyedia jasa reparasi yang siap memperbaiki barang rusak Anda, serta jasa pindah rumah yang siap membereskan semua barang dan meletakkannya di tempat lain.

Dengan banyaknya waktu, uang, dan energi yang ternyata dibutuhkan, kita mungkin akan mulai merasa bahwa barang-barang itulah yang memiliki kita—bukan sebaliknya.

Sekarang, mari kita lihat seberapa besar peran stres di balik keputusan kita membeli sesuatu. Pertama-tama, kita biasanya stres karena merasa *tidak memiliki* suatu barang. Mungkin kita melihat iklan atau barang di toko, lalu tiba-tiba merasa tak sanggup hidup tanpa barang itu. Apalagi, jika ternyata tetangga, saudara, atau rekan kerja kita memiliki barang yang sama. Duh, jangan-jangan hanya kita satu-satunya orang yang tidak memilikinya? Pada saat itulah, rasa serba-kekurangan mulai muncul....

Berikutnya, kita akan stres memikirkan cara membeli barang itu. Sayangnya, tidak ada orang yang bisa atau mau menghadiahkannya kepada kita sehingga kita harus berusaha sendiri. Kita pergi dari satu toko ke toko lain (atau dari satu situs ke situs lain) untuk mengecek harga sambil berharap ada yang menawarkan potongan harga. Kita tahu kita tidak mampu membelinya saat itu juga, tapi kita merasa ingin memilikinya *sekarang*. Akhirnya, kita pun mengumpulkan uang yang kita miliki, bekerja lembur, atau bahkan menggunakan kartu kredit—sambil berharap bisa melunasi tagihan itu sebelum tenggatnya.

Lalu, tibalah hari istimewa itu saat transaksi berlangsung. Akhirnya barang itu jadi milik kita! Cuaca cerah, burung bersiul riang, dan stres yang kita rasakan sebelumnya hilang. Benarkah? Coba pikirkan lebih cermat. Setelah menghabiskan begitu banyak uang, kita pasti harus merawat barang itu. Karena setiap kali membeli sesuatu, kita tidak hanya menambah jumlah barang, tetapi juga tanggung jawab.

Kita harus memastikan semua barang dibersihkan secara teratur, karena debu atau kotoran mungkin akan mengganggu fungsi dan usia ketahanannya. Atau, barang itu harus dijauhkan dari jang-

kauan anak-anak dan hewan peliharaan. Kita pun mungkin harus lebih berhati-hati saat menggunakan barang itu agar tidak rusak atau kotor. Tidak percaya? Coba bayangkan berapa kali Anda memarkir kendaraan di tempat terujung atau dibuat kesal karena menemukan goresan atau penyok pada mobil? Bagaimana rasanya saat blus mahal Anda yang terbuat dari sutra terkena noda sambal?

Ketika hal-hal itu terjadi—dan pasti akan terjadi—kita merasa stres, memikirkan cara memperbaiki atau membersihkan kerusakan dan noda. Kita sibuk mencari saran dengan membaca buku petunjuk atau menelusuri internet. Kita pergi membeli peralatan yang dibutuhkan. Jika gagal, kita membawa barang itu ke toko atau bengkel, atau mungkin tidak melakukan apa-apa karena sudah kehabisan ide (atau tidak ingin) menghadapi masalah itu. Barang itu lantas teronggok di sudut ruangan, dalam lemari, atau di gudang, dan menambah beban pikiran. Mungkin juga tidak ada kerusakan; kita hanya bosan. Apa pun sebabnya, pada akhirnya kita merasa bersalah dan gelisah karena sudah menghabiskan begitu banyak waktu, uang, serta energi. Beberapa saat kemudian, kita melihat iklan lain, terpukau menatap barang berbeda, yang sepertinya lebih bagus dari barang kita sebelumnya. Dan siklus itu pun terulang lagi....

Kita merasa tidak pernah punya cukup waktu; mungkin barang-barang kitalah penyebabnya. Berapa jam yang sudah terbuang untuk pergi ke penatu; berapa kali akhir pekan kita melayang karena harus pergi ke bengkel untuk mengganti oli atau melakukan perbaikan lain; berapa kali kita justru menggunakan hari libur untuk memperbaiki atau merawat barang (atau menunggu kedatangan tukang)? Berapa kali kita kesal (atau memarahi anak-anak) karena ada vas yang pecah, piring yang tepinya rusak, atau karpet yang terkena noda? Berapa banyak waktu yang kita habiskan untuk ber-

belanja perlengkapan pembersih, suku cadang, dan aksesori untuk barang di rumah?

"Kita merasa tidak pernah punya cukup waktu; mungkin barang-barang kitalah penyebabnya."

Mari berhenti sejenak dan mengenang kembali betapa bebas dan senangnya kita saat masih belia. Masa-masa itu mungkin adalah masa-masa saat kita hanya memiliki sangat sedikit barang. Tentunya hal ini bukan kebetulan. Dulu, hidup memang lebih sederhana: belum ada cicilan KPR, cicilan kendaraan, atau aset lain yang membutuhkan asuransi. Belajar, menjalani hidup, dan berekreasi jauh lebih penting daripada membeli barang. Dunia bagaikan taman bermain dengan kemungkinan yang tak terbatas. Nah, kebahagiaan semacam *itulah* yang bisa kita raih kembali dengan cara hidup minimalis. Kita harus menaruh semua barang pada tempatnya agar tidak mendominasi perhatian kita.

Tentunya cara hidup minimalis bukan berarti kita harus tinggal di apartemen studio yang berisi peti kayu tua atau sofa bekas. Tidak. Untuk sekarang, coba bayangkan hidup dengan hanya *setengah* dari barang yang kita miliki saat ini. Sungguh lega dan nyaman! Kerja keras dan kekhawatiran kita berkurang separuhnya! Begitu pula kewajiban membersihkan, memelihara, dan memperbaiki! Bahkan, utang kartu kredit! Hasilnya adalah uang, waktu, dan energi yang lebih banyak. Apa saja yang akan bisa kita lakukan? Ide-ide pun mulai muncul dan kita mulai melihat indahnya menjadi seseorang dengan pola pikir minimalis.

4

SEDIKIT BARANG = LEBIH MERDEKA

Bagaimana jika Anda diberi kesempatan besar sekali seumur hidup, tapi harus pindah ke provinsi atau pulau lain? Bersediakah Anda? Apakah Anda akan langsung bersemangat dan membuat rencana? Atau apakah Anda justru melihat kondisi rumah dan takut tidak akan sempat membereskan semuanya tepat waktu? Apakah bayangan harus mengirimkan semua barang Anda sejauh ribuan kilometer membuat Anda khawatir (atau bahkan konyol)? Mungkinkah Anda justru merasa kesempatan itu tidak sepadan dengan kerepotan yang akan dialami, bahwa Anda sudah nyaman di posisi saat ini dan memilih menunggu kesempatan lain yang lebih cocok?

Mungkinkah barang-barang Anda memiliki "kekuatan" untuk menahan Anda? Pertanyaan ini mungkin aneh, tapi sebenarnya jawabannya—untuk banyak orang—adalah "ya".

Barang bisa menjadi jangkar—bisa menahan dan menghalangi kita dari minat atau bakat baru. Barang bisa menghalangi hubungan, karier, dan waktu bersama keluarga, menyedot energi dan semangat berpetualang kita. Pernahkah Anda menghindari mengadakan pertemuan sosial karena merasa rumah Anda terlalu berantakan untuk dilihat? Atau tidak menghadiri pertandingan anak karena harus bekerja lembur demi membayar cicilan kartu kredit? Pernahkah Anda melewatkan kesempatan berlibur ke tempat-tempat unik karena tidak ada yang menjaga rumah?

"Sayangnya, sekadar memasukkan segala barang ke laci, keranjang, atau wadah lain bukanlah jawaban."

Sekarang, lihatlah sekeliling ruangan tempat Anda duduk saat ini. Bayangkan ada seutas tali yang mengikat setiap barang pada diri Anda. Ada yang terikat pada lengan, pinggang, dan kaki. (Agar lebih dramatis, Anda bisa mengganti tali dengan rantai.) Sekarang, cobalah berdiri dan bergerak, semua barang itu ikut terseret akibat gerakan Anda, mengikuti, dan berdentang-dentang di belakang Anda. Tidak mudah, ya? Anda mungkin tidak akan bisa bergerak terlalu jauh atau banyak. Tak lama kemudian, Anda akan menyerah dan kembali duduk karena menyadari akan lebih mudah jika tidak pergi ke mana-mana.

Dengan cara seperti itulah barang-barang kita membebani jiwa. Seolah-olah setiap barang punya medan gravitasi dan terus menarik kita. Dalam ruangan yang kacau dengan barang, tak jarang kita benar-benar merasa berat dan lesu, terlalu capek dan malas untuk melakukan atau mencapai apa pun. Lalu bayangkan suasana berbeda—ruangan yang bersih, terang, dan tidak sesak oleh perabot. Dalam ruangan seperti inilah kita merasa ringan, bebas, dan menatap banyak kemungkinan. Tanpa beban barang-barang yang kita miliki, kita merasa lebih berenergi dan siap melakukan banyak hal.

Dengan bayangan ini, bisa jadi kita tergoda mengambil jalan pintas, menciptakan *ilusi* mengenai ruang yang rapi dan bersih. Mudah, kan? Cukup pergi ke *supermarket*, membeli wadah-wadah

cantik, dan ruang minimalis pun akan langsung tercipta. Sayangnya, sekadar memasukkan segala barang ke laci, keranjang, atau wadah lain bukanlah jawaban. Karena barang-barang yang tersembunyi (entah itu di lemari, gudang, atau di tempat penyimpanan lain di luar rumah) tetap ada dalam pikiran kita. Agar mental kita bisa dibebaskan, kita pun harus melakukan perubahan yang sungguh-sungguh.

Pertimbangan lain adalah selain membuat ruangan sesak dan membebani pikiran, barang pun menguasai keuangan kita lewat utang yang kita gunakan untuk membelinya. Semakin besar nilai utang, semakin sulit tidur, dan semakin terbataslah kesempatan kita. Keharusan bangun pagi dan memaksa diri melakukan pekerjaan yang tidak kita sukai bukanlah perkara kecil. Dan semua itu kita lakukan untuk membiayai barang-barang yang tak lagi kita miliki, gunakan, atau bahkan inginkan. Padahal, ada begitu banyak hal lain yang bisa kita lakukan. Selain itu, jika menghabiskan seluruh penghasilan (dan mungkin juga tabungan) untuk barang, sama saja kita menyia-nyiakan sumber daya yang seharusnya bisa digunakan untuk hal lain yang lebih bermakna, seperti les seni atau investasi pada bisnis baru.

Bepergian adalah analogi yang tepat untuk menggambarkan rasa merdeka yang ditawarkan oleh cara hidup minimalis. Bayangkan saja betapa repotnya menyeret dua atau tiga koper berat setiap kali kita berlibur. Setelah cukup lama menanti kesempatan berjalan-jalan, Anda tidak sabar untuk menjelajahi tempat tujuan begitu pesawat mendarat. Tapi, tidak bisa. Anda harus menunggu (dan menunggu dan menunggu) koper di tempat pengambilan bagasi, lalu membawanya keluar bandara. Rencana menaiki transportasi umum hanya rencana; mengingat banyaknya barang bawaan, lebih baik memanggil taksi. Langsung pergi berkeliling kota pun tidak mungkin karena *harus* singgah di hotel untuk menaruh tas-

tas yang kini menjadi beban berat. Lalu, setibanya di kamar, Anda justru tidur karena kelelahan.

Sebaliknya, minimalisme membuat kita dapat bergerak lincah. Coba bayangkan bepergian hanya dengan satu ransel ringan—pengalaman yang kita dapatkan pasti luar biasa berbeda. Tiba di tempat tujuan, Anda bisa langsung keluar dari pesawat, melewati kerumunan orang yang menanti tas mereka. Anda bisa menggunakan transportasi umum—kereta, bus, bahkan berjalan kaki ke hotel. Sepanjang jalan, Anda bisa menikmati pemandangan, suara, dan aroma kota asing karena memang punya waktu dan energi untuk itu. Anda mudah bergerak, fleksibel, dan bebas seperti burung—bisa menggendong tas ke museum atau objek wisata lain, dan menyimpannya di loker jika perlu.

Berbeda dengan skenario pertama, dengan bawaan ringan, Anda bisa langsung berlari dan menghabiskan sisa hari dengan menikmati suasana tanpa perlu repot mengurus barang bawaan. Anda tiba di hotel dengan bersemangat dan siap berpetualang.

Ketika tidak terikat dengan barang, kita bisa menikmati hidup, menjalin hubungan dengan orang lain, dan berpartisipasi dalam masyarakat. Kita menjadi lebih terbuka untuk pengalaman baru, bisa melihat kesempatan, dan meraih peluang. Semakin sedikit beban, baik fisik maupun pikiran, hidup kita pun menjadi semakin semarak!

5

LEPASKAN KETERIKATAN DENGAN BARANG

Menurut ajaran Zen dalam agama Buddha, agar bisa merasakan kebahagiaan hakiki, kita harus mampu melepaskan ikatan dengan hal-hal duniawi. Penyair haiku bernama Bashō pernah menulis bahwa saat rumahnya terbakar habis, ia bisa melihat bulan dengan lebih jelas. Sungguh sosok yang berhasil melepaskan diri dari materi.

Kita tidak harus mencapai titik ekstrem seperti itu, tapi meneladani sikap tersebut akan sangat bermanfaat bagi kita. Dengan begitu, proses merapikan rumah akan menjadi jauh lebih mudah. Melepaskan ikatan dengan barang juga membantu kita bersikap ikhlas apabila terjadi kehilangan (misalnya pencurian, banjir, kebakaran, atau bencana alam lainnya).

Oleh karena itu, bab ini akan khusus membahas kiat-kiat melatih pikiran untuk melepaskan cengkeraman barang terhadap diri kita. Untuk mencapai itu, kita harus melakukan pemanasan, peregangan, dan mengondisikan diri untuk menghadapi tahap berikutnya. Pada beberapa halaman ke depan, kita akan membangun potensi minimalis, mengembangkan kekuatan dan fleksibilitas pikiran yang akan kita perlukan untuk menghadapi semua barang kita nanti.

Untuk pemanasan, mari mulai dengan hal termudah: bayangkan hidup Anda tanpa barang. Hal ini mudah sekali karena kita bahkan tidak perlu membayangkan. Kita cukup *mengingat*.

Bagi sebagian besar kita, masa muda adalah masa paling bahagia, bebas tanpa beban pikiran. Padahal, saat itu kita mungkin tinggal di tempat yang tak seberapa besar (bahkan harus berbagi dengan orang lain) dengan penghasilan yang tak kalah kecil, tidak mampu membeli pakaian mahal, jam keren, atau gadget elektronik. Jika digabung, semua barang kita muat dalam beberapa kotak saja. Kita pun tak perlu memikirkan reparasi mobil, perawatan rumah, atau bahkan pergi ke penatu. Sedikit barang yang kita miliki sama sekali tidak menjadi masalah karena kita sibuk dengan kehidupan sosial.

Menurut Anda, apakah kebebasan itu benar-benar tinggal kenangan? Tidak juga. Biasanya, kita berkesempatan merasakan lagi kebebasan itu satu atau dua kali setahun, yaitu saat berlibur. Kata "berlibur" dalam bahasa Inggris (*vacation*) berasal dari kata Latin *vacare*, yang berarti "menjadikan kosong". Tak heran kita suka sekali berlibur!

Misalnya saja saat berkemah. Kita membawa semua barang yang dibutuhkan di ransel. Kita tidak terlalu memusingkan penampilan dan terbukti baik-baik saja hanya dengan pakaian yang dibawa. Menggunakan panci kecil, kita memasak makan malam di atas api unggun dan bersantap cukup menggunakan piring, cangkir, serta sepasang sendok dan garpu. Tenda—bentuk rumah paling sederhana—menjaga kita tetap hangat dan terlindung dari hujan. Meskipun sedikit, barang yang Anda bawa adalah barang yang Anda butuhkan, jadi Anda punya banyak waktu untuk menikmati dan berinteraksi dengan alam bebas.

Lalu, mengapa kita butuh begitu banyak barang ketika kembali ke kehidupan nyata? Sebetulnya tidak. Inilah inti latihan kita. Kita akan belajar bahwa sebagian besar barang di sekitar kita sebetulnya tidak terlalu penting bagi kesehatan dan kebahagiaan kita.

Sekarang, setelah berhasil melalui tahap pertama tadi, coba bayangkan hal yang sedikit lebih sulit, yaitu pindah ke negara lain.

Sudah? Nah, jangan buru-buru memikirkan tempat untuk menitipkan barang-barang Anda karena kepindahan ini bersifat permanen. Tidak mungkin Anda menyimpan barang sembarangan karena berharap akan kembali. Mengirim barang lintas negara pun tak mungkin karena biayanya sangat mahal dan terlalu sulit. Mau tidak mau, Anda harus memangkas jumlah barang hingga Anda hanya memiliki barang yang benar-benar diperlukan.

Lihatlah seisi rumah dan putuskan barang mana yang akan Anda bawa. Gitar tua yang rusak? Atau koleksi mainan hewan keramik? Relakah Anda kado baju tahun baru tiga tahun lalu—yang tidak Anda sukai—memakan tempat di koper? Bagaimana dengan sepatu yang membuat kaki sakit setelah lima belas menit dikenakan atau lukisan cat minyak keluarga yang tidak Anda nikmati? Tidak rela, kan? Bagaimana rasanya? Begitu banyak yang bisa kita pangkas saat tiba-tiba diharuskan oleh suatu keadaan.

Nah, sekarang Anda siap maju ke tahap berikutnya. Skenario yang paling sulit adalah bayangkan suasana tengah malam dan Anda terbangun karena bau yang menusuk. Kebakaran! Dalam hitungan menit, bahkan detik, Anda harus memutuskan barang-barang yang ingin Anda selamatkan ketika keluar rumah.

Tidak ada waktu untuk berpikir terlalu banyak dan Anda harus mengandalkan intuisi. Jika ada waktu, mungkin Anda akan mengambil dokumen penting, foto keluarga, atau mungkin laptop. Tapi, kemungkinan besar Anda akan terpaksa mengorbankan semua barang untuk menyelamatkan diri, keluarga, dan hewan peliharaan dari sambaran api. Pada saat itu, Anda tidak akan peduli sedikit pun dengan semua *barang* yang selama ini menyita kehidupan Anda.

"Barang kita, sesungguhnya, tidak begitu penting."

Wow! Mari kita berhenti sejenak untuk menenangkan diri. Tenang, dan pelan... pelan sekali, hingga akhirnya berhenti. Apa maksudnya?

Kita cenderung tidak suka memikirkan hal ini, tapi tidak ada yang bisa menampik bahwa waktu kita di dunia ini terbatas. Dan bisa saja lebih cepat daripada yang kita duga. Lalu apa yang terjadi setelah itu? Keluarga dan kerabat Anda akan mulai melihat barang Anda. Duh! Untung kita sudah tak bisa lagi merasakan dan menunjukkan rasa malu.

Suka atau tidak, barang-barang yang kita tinggalkan menjadi bagian dari warisan kita. Rasanya, tak seorang pun yang ingin dikenang sebagai tukang pengumpul barang rongsokan atau penimbun. Tidakkah lebih menyenangkan diingat sebagai sosok yang hidup tanpa beban dan anggun, dengan hanya beberapa barang penting dan sedikit barang istimewa?

Cobalah sejenak membayangkan "kekayaan" Anda. Kisah apa yang disampaikan oleh barang-barang Anda? Jangan sampai ada yang melontarkan, "Wah, tak disangka ia gemar mengoleksi wadah plastik," atau "Aneh, ya, saya tidak pernah tahu ia mengumpulkan kalender bekas." Bantu keluarga Anda, jangan membuat mereka harus bekerja keras dengan rumah yang penuh barang sepeninggalan Anda. Jika tidak, bisa-bisa saat Anda mengintip dari "atas", yang terlihat adalah orang-orang yang tidak Anda kenal sedang

memilih dan membongkar barang-barang Anda yang diobral murah meriah!

Sekarang, saya janji tidak akan ada lagi skenario dan bayangan suram. Buku ini adalah buku yang gembira! Inti latihan-latihan tersebut adalah mengajak kita memiliki sudut pandang baru terhadap barang yang kita punya melalui berbagai kejadian di luar rutinitas, baik itu berlibur maupun bencana. Dengan begitu, kita bisa melihat gambaran besar bahwa barang kita, sesungguhnya, tidak begitu penting. Kesadaran inilah yang akan membuat kita mampu melemahkan daya yang dimiliki barang-barang itu atas diri kita dan membuat kita siap (serta mau) melepaskannya.

6

JADILAH PENJAGA PINTU YANG BAIK

William Morris, penulis dan perancang asal Inggris, pernah menulis sesuatu yang menjadi kutipan favorit saya, yaitu "Janganlah memiliki barang yang tidak kauketahui gunanya atau tidak kauyakini keindahannya." Isi pesannya bagus sekali, namun bagaimana kita bisa mewujudkannya? Terlebih karena kita biasanya tidak sengaja membawa pulang barang yang tidak berguna atau jelek. Namun, entah bagaimana, barang-barang itu selalu ada di rumah kita. Solusi untuk masalah ini adalah jadilah "penjaga pintu" yang baik.

Konsep ini tidak sulit. Barang memasuki rumah kita hanya dengan dua cara, karena dibeli atau dihadiahkan. Tidak ada cara lain—suatu barang tidak bisa menyelinap masuk dengan diam-diam, mencoba mencari tempat berlindung. Barang tidak muncul begitu saja atau berlipat ganda tanpa kita ketahui (kecuali mungkin klip kertas dan wadah plastik). Kita harus menghadapi kenyataan yang mungkin kurang menyenangkan bahwa kitalah yang bertanggung jawab penuh: kitalah yang membiarkan barang-barang itu masuk.

Sambil mengevaluasi setiap barang, ingat-ingat juga bagaimana barang itu bisa datang ke kehidupan Anda. Apakah Anda memang mencari, membayar, dan membawanya pulang dengan bersemangat? Apakah barang itu mengikuti Anda dari tempat seminar atau tempat wisata? Ataukah barang itu masuk diam-diam, dibungkus oleh kertas warna-warni dan pita cantik?

"Kita hanya perlu berhenti sebentar dan bertanya 'Kenapa' sebelum membeli sesuatu."

Rumah kita adalah istana kita, dan kita bersedia menghabiskan banyak sekali hal untuk mempertahankannya. Kita menyemprotkan obat anti rayap dan serangga, menggunakan penyaring udara untuk menghindari polusi, dan memasang sistem keamanan untuk melindungi rumah dari orang-orang asing. Ada yang kurang? Ya! Pengadang barang-barang untuk menjaga rumah tetap rapi! Berhubung produk seperti ini belum ada di pasaran, kitalah yang harus turun tangan.

Kita punya kuasa untuk mengendalikan penuh hal-hal yang kita beli dan tidak. Jangan lengah; jangan diam saja saat suatu barang masuk ke keranjang belanja Anda. Justru jangan bawa barang apa pun ke kasir jika belum mempertimbangkannya dengan cermat. Dalam hati, tanyakan kepada diri Anda sebelum membeli sesuatu, "Layakkah barang ini ada di rumah saya?", "Nilai apa yang akan bertambah dengan adanya barang ini?", "Apakah hidup saya akan lebih mudah karena barang ini?", "Ataukah barang ini justru akan merepotkan untuk nilai yang tidak seberapa?", "Apakah masih ada tempat untuk menyimpannya?", "Apakah saya ingin barang ini ada selamanya (atau setidaknya untuk jangka waktu panjang)?", "Jika tidak, kira-kira seberapa sulit menyingkirkannya?" Pertanyaan terakhir ini pernah mencegah saya membawa pulang sekoper cendera mata dari Jepang—karena begitu ada kenangan di balik suatu barang, akan sangat sulit menyingkirkannya.

Tidak terlalu susah, kan? Kita hanya perlu berhenti sebentar dan bertanya "Kenapa?" sebelum membeli sesuatu. Lalu, bagaimana dengan barang yang tidak kita *pilih* untuk beli, bahkan sering kali tidak pula kita inginkan? Misalnya hadiah, barang gratis, dan barang promosi. Menolak pemberian memang tidak mudah—bahkan bisa dianggap tidak sopan—tapi begitu menumpuk, barang-barang ini akan menjadi yang paling menantang untuk dibersihkan.

Cara terbaik adalah memberanikan diri menolak, terutama barang gratis atau promosi. Keterampilan menolak dengan sopan bisa dipelajari dan akan sangat berguna serta sering terpakai. Silakan tolak magnet, bolpoin, dan pemberat kertas dengan logo suatu perusahaan, dan cukup pulang dengan kartu nama. Jangan ragu menolak produk sampel dari konter kosmetik di mal (wah, apa yang Anda lakukan di mal?) atau sampel deterjen dari *supermarket*, dan pemanggang roti dari bank karena Anda telah membuat rekening baru. Anda juga tidak perlu mengambil setiap botol losion dan sampo di hotel. Kecuali Anda benar-benar berencana *menggunakannya*, jangan biarkan barang-barang kecil ini bertumpuk memenuhi rak dan lemari di rumah.

Hadiah tentu membutuhkan perlakuan berbeda. Saat Anda dihadiahi sesuatu, umumnya tidak ada pilihan selain menerima. Berdasarkan pengalaman, cara yang paling efektif adalah menerima hadiah dengan baik, tapi tidak perlu menyambutnya secara berlebihan—kalau tidak, nanti hadiah yang sama akan datang lagi. Setelah itu, berusahalah menghindari hadiah-hadiah baru—misalnya, dengan tidak mengikuti acara tukar kado—dan hadapilah hadiah yang telah kita terima, meskipun tidak kita inginkan. Topik ini tidak sulit, juga tidak terlalu mudah. Kiat-kiat yang lebih mendetail akan dibahas di Bab 28.

Untuk menjadi penjaga pintu yang lihai, Anda harus melihat rumah sebagai tempat yang sakral, bukan tempat menyimpan barang. Anda sama sekali tidak wajib memberikan tempat untuk setiap barang yang Anda temui. Jika ada yang berupaya masuk, apa pun caranya, ingat bahwa Anda punya kuasa untuk menolak barang itu. Apabila suatu barang tidak akan menambah nilai fungsi dan keindahan dalam kehidupan Anda, katakan "Maaf, tidak ada tempat kosong". Penolakan di awal akan sangat menghemat energi Anda di kemudian hari.

7

NIKMATI RUANG

Saya harap Anda menyukai kutipan karena bab ini akan diawali dengan kutipan lain yang juga amat saya sukai, yaitu "Musik adalah jeda di antara nada." Kalimat ini berasal dari komposer klasik ternama, Claude Debussy. Saya menafsirkannya menjadi dibutuhkan ruang dan kekosongan untuk mengapresiasi keindahan. Karena tanpa ruang, yang kita dapatkan hanyalah kekacauan dan kegaduhan.

Untuk tujuan kita, mari terapkan kutipan berikut, "Hidup adalah jeda di antara barang." Kesemrawutan bisa memadamkan kreativitas dan membuat hidup kurang harmonis. Sebaliknya, semakin banyak ruang yang kita miliki, keseharian kita pun menjadi semakin menyenangkan dan harmonis.

"Ruang" sepertinya sepele, tapi kita selalu merasa kekurangan ruang dan hal ini membuat kita terus merasa frustrasi. Kita bahkan bersedia melakukan apa pun agar bisa memiliki lebih banyak ruang di rumah, lemari, atau garasi. Dulu, ruang-ruang itu ada, dan menghilangnya ruang tersebut membuat kita was-was. Kita menatap ke sekeliling rumah dan bertanya-tanya, "Ke mana semua ruang itu pergi?"

Kita senang membayangkan bagaimana rupa rumah kita di hari pertama kepindahan. Oh, ruangan yang begitu megah. Lalu, apa yang terjadi? Sekarang, penampilannya tak seindah yang kita impikan. Sebenarnya, ruang itu tidak pernah pergi, masih ada, persis di tempatnya semula. Ruang tidak berubah. Yang berubah adalah

prioritas kita. Perhatian kita begitu terserap pada barang sehingga sama sekali melupakan unsur ruang. Kita lupa bahwa barang dan ruang adalah dua hal yang tidak bisa disatukan—setiap kali kita membawa suatu barang ke dalam rumah, setiap kali pula sedikit ruang menghilang. Masalahnya adalah kita lebih menghargai barang dibanding ruang.

Namun, jangan khawatir. Ruang mungkin mudah menghilang, tapi mudah juga didapatkan kembali. Coba saja Anda buang satu barang; Wow! Sekarang ada ruang tambahan! Buanglah barang lain, dan lihat! Ada ruang lagi! Tak lama kemudian, ruang-ruang kecil itu membesar menjadi ruang yang luas dan kita pun bisa bergerak dengan leluasa lagi. Anda juga bisa menari-nari untuk merayakan ruang yang tiba-tiba muncul lagi.

Satu hal yang perlu diingat—yang juga selalu luput dari perhatian kita—adalah jumlah barang yang dapat kita tampung sebenarnya dibatasi oleh besarnya ruang yang kita punya. Memadatkan, mendorong barang-barang hingga sesak, atau memaksakan sedemikian rupa tidak akan mengubah prinsip ini. Mau mencoba menyimpan barang dalam kantong vakum? Boleh, tapi setelah dimasukkan pun, kantong itu harus diletakkan di suatu tempat. Intinya, jika tinggal di rumah yang mungil atau memiliki lemari yang terbatas, Anda tidak bisa membawa pulang barang terlalu banyak. Titik.

Dengan prinsip yang sama, kita juga tidak perlu mengisi setiap jengkal ruang yang ada. Ingat, nilai ruang sama dengan nilai barang (bahkan lebih besar, tergantung Anda melihatnya). Jika tinggal di rumah seluas hampir 400 meter persegi, tidak berarti Anda *perlu* barang yang akan menutupi setiap sudut rumah. Jika punya ruang pakaian, Anda tidak *perlu* mengisi setiap celahnya. Sungguh. Tanpa barang yang terlalu sesak, Anda akan hidup dan bisa bernapas lebih tenang.

"Ruang mungkin mudah menghilang, tapi mudah juga didapatkan kembali."

Di bagian Pendahuluan, kita sudah menyinggung pentingnya wadah-wadah penyimpanan dan bahwa wadah-wadah itu justru sangat berguna saat berada dalam keadaan kosong. Jika ingin menikmati sepoci teh, kita perlu cangkir kosong; jika ingin memasak, kita perlu panci kosong. Jika ingin berdansa, kita perlu ruang yang cukup untuk bergerak.

Sama halnya dengan wadah, kita bisa mengumpamakan rumah sebagai wadah dari kehidupan rumah tangga. Saat ingin bersantai, membuat sesuatu, atau bercengkerama dengan keluarga, kita tentu perlu tempat untuk melakukannya. Selain itu, rumah pun bisa dianggap seperti tahapan dalam hidup. Agar bisa mendapatkan kualitas hidup terbaik, kita harus bisa bergerak dan mengekspresikan diri dengan leluasa—bukan justru tersandung-sandung dan repot menghindari berbagai barang di rumah.

Ide dan pikiran kita juga membutuhkan ruang—ruang yang berantakan akan membuat pikiran kita kusut. Bayangkan saja, Anda duduk di sofa, membaca buku atau mendengarkan musik, dan tiba-tiba ada inspirasi yang muncul di pikiran Anda; katakanlah Anda tiba-tiba mendapatkan ide baru mengenai sifat dan perilaku manusia atau sudah nyaris mengungkap makna kehidupan. Anda pun tenggelam dalam pikiran, sibuk menjawab misteri umat manusia, lalu pandangan Anda tertuju pada tumpukan majalah di meja atau keranjang pakaian di sudut ruangan. Pikiran Anda mulai beralih. "Rasanya harus dirapikan." Atau, "Ada waktu tidak ya, sebe-

lum makan malam...." Dengan kata lain, pikiran Anda mendadak berbelok dan inspirasi Anda pun—serta kemungkinan Anda menjadi filsuf besar—menghilang.

Tentu saja Anda tidak perlu seperti Aritoteles yang mengapresiasi ruangan berantakan agar mendapatkan ide-ide bagus. Rutinitas sehari-hari yang terkesan membosankan pun sebetulnya bisa terbantu dengan tempat yang rapi dan bersih. Contohnya, Anda akan bisa memberikan perhatian penuh pada pasangan atau anak Anda tanpa disibukkan dengan jutaan barang yang berserakan.

Bahkan, kekuatan terbesar dari ruang adalah mampu menonjolkan barang—dan orang—yang sungguh-sungguh istimewa untuk kita. Jika memiliki lukisan indah, tentu Anda tidak akan menaruhnya sembarangan dengan barang dekorasi lain—lukisan istimewa biasanya dipajang sendiri, dengan cukup ruang di sekelilingnya untuk menunjukkan keindahannya. Vas bunga yang elegan tidak akan diletakkan dengan barang-barang murahan—pasti akan ditempatkan di meja atau bufet khusus. Kita harus memperlakukan hal-hal yang penting bagi kita dengan rasa hormat seperti itu; sebaliknya, ini berarti kita perlu menyingkirkan barang-barang lain yang kurang bernilai.

Dengan menciptakan ruang di rumah, kita mengembalikan perhatian pada hal-hal yang sudah seharusnya diperhatikan, yaitu kegiatan kita, bukan barang yang kita punya. Hidup ini terlalu singkat untuk disibukkan dengan barang. Ketika menginjak usia senja, bukan barang-barang itu yang akan memberikan asupan kepada jiwa kita, melainkan jeda di antaranya.

8

MENYUKAI TANPA MEMILIKI

Apa yang akan Anda lakukan jika seseorang ingin memberikan lukisan *Mona Lisa*, tapi dengan satu syarat, Anda tidak boleh menjualnya? Betul, ini artinya Anda punya kesempatan menatap lukisan yang luar biasa itu kapan pun Anda mau. Namun, ini juga berarti Anda tiba-tiba harus bertanggung jawab menjaga salah satu peninggalan terbesar dan terpenting dalam sejarah manusia. Anda harus menjaga lukisan agar tidak dicuri, membersihkannya dari debu dan kotoran, melindunginya dari sinar matahari, serta menyimpannya dalam suhu dan kadar kelembapan khusus. Semua ini sama sekali tidak mudah. Belum lagi Anda harus berhadapan dengan berbagai rupa pencinta seni yang mengantre setiap hari untuk menikmati lukisan itu. Bisa jadi, rasa gembira yang awalnya Anda rasakan perlahan pudar akibat beban perawatan dan pemeliharaan yang Anda tanggung. Apakah senyum misterius *Mona Lisa* masih terlihat memesona? Mungkin tidak.

Jadi? Ya, biarkan saja lukisan itu tetap berada di tempatnya di Museum Louvre.

Kita sangat beruntung hidup di zaman modern yang memberikan akses luas pada berbagai macam karya seni dan kepingan sejarah yang luar biasa tanpa harus membeli atau merawatnya sendiri. Kota-kota yang kita diami adalah sumber kesenian, kebudayaan, dan hiburan—kita tidak perlu menciptakan hal-hal itu di rumah kita.

Hikmah inilah yang saya pelajari bertahun-tahun lalu, saat baru lulus kuliah. Saya mengambil jurusan sejarah seni dan sempat be-

kerja paruh waktu di sebuah galeri seni modern. Saya menghadiri banyak pameran, membaca berbagai buku dan majalah, serta merasa cukup ahli di bidang ini. Pada suatu hari, saya mendapat kesempatan membeli karya seni seorang seniman terkenal. Tanpa pikir panjang, saya pun mengambil kesempatan itu. Ini langkah besar di usia saya yang masih muda—berada di jalur untuk menjadi kolektor seni.

Tak butuh waktu lama, rasa gembira saya mulai hilang begitu sadar saya harus bertanggung jawab—dan mengeluarkan biaya—akan karya seni tersebut, mulai dari proses pemilihan lapisan penutup sampai pembingkaian. Masalah berikutnya adalah tempat memajang. Sebenarnya, saya tidak berhenti memikirkan bagaimana kecocokan karya seni modern dengan apartemen yang saya huni, yang bergaya kuno ala zaman sebelum perang. Masih banyak hal lain yang luput dari pertimbangan saya, yaitu pencahayaan, pantulan lampu, dan garis desain. Akhirnya, saya memilih tempat "terhormat" di atas perapian. Meskipun tidak serasi dengan ubinnya yang berdesain lawas, saya ingin karya seni itu menjadi dekorasi utama (lagi pula harganya mahal).

Setelah selesai dengan segala permasalahan ini, akhirnya saya punya waktu untuk duduk dan menikmati harta karun saya. Tapi, bayangkan betapa terkejutnya saya ketika menyadari ada serangga hitam kecil persis di tengah-tengah karya yang berharga itu! Bagaimana serangga itu bisa menyelinap di bawah bingkai kaca? Entahlah. Tak ada yang bisa saya lakukan.

Saya pun tetap memajang karya tersebut dengan bangga. Saat pindah ke apartemen lain, saya membungkus dan membawanya dengan hati-hati. Tetapi, apartemen yang baru ini melarang penghuni memaku dan memajang apa pun di dinding, sehingga karya seni itu terpaksa "turun derajat" dan diletakkan di lantai. Se-

telah beberapa kali pindah apartemen, saya merasa lelah dengan proses mengangkat dan menaruhnya lagi ke tempat-tempat baru. Akhirnya, selama lima tahun, lukisan itu tergeletak di lemari dalam keadaan dibungkus rapat dengan plastik gelembung, sebelum akhirnya saya jual. Sejak saat itulah saya memutuskan bahwa karya seni memang sebaiknya berada di museum, tempat saya bisa pergi dan datang kapan pun saya mau.

Menemukan cara untuk "mencintai tanpa memiliki" sesuatu adalah salah satu kunci bagi kehidupan minimalis. Ambil contoh mesin pembuat *cappuccino* yang berdebu di lemari dapur kita. Secara teori, mesin ini memudahkan (juga memewahkan) pembuatan secangkir kopi dengan buih panas di atasnya di rumah sendiri. Nyatanya, repot sekali ketika harus membersihkan wadah kopi setiap selesai dipakai—susah dikeluarkan dan susah dikembalikan lagi. Selain itu, kopinya juga tidak pernah terasa pas. Entah bagaimana, nilai keistimewaannya *berkurang* justru saat kita bisa menikmatinya kapan pun dan sebanyak apa pun. Cukup beberapa kali saja kita berpura-pura menjadi barista; selebihnya, ternyata lebih seru berkunjung ke kedai kopi dan menikmati suasana sambil menyeruput kopi pilihan kita.

Menerapkan hidup minimalis berarti melawan keinginan untuk menghadirkan tiruan dunia luar di dalam rumah kita sendiri. Kita tidak perlu membeli—dan merawat—perlengkapan *home theater*, kebugaran, atau pekarangan seluas-luasnya. Pergilah ke bioskop, berolahragalah di luar rumah, dan pergilah ke taman atau kolam renang di lingkungan Anda. Anda tetap bisa menikmati semua kegiatan yang sama tanpa harus menyimpan dan merawat barang-barang itu.

"Menerapkan hidup minimalis berarti melawan keinginan untuk menghadirkan tiruan dunia luar di dalam rumah kita sendiri."

Jika mudah tergoda dengan barang-barang cantik dan menarik, Anda harus menjadikan "mencintai tanpa memiliki" sebagai moto. Silakan nikmati keindahan bentuk-bentuk gelas yang meliuk, keahlian sang perajin yang membuat gelang antik, atau warna-warna cerah dari vas mahal—tapi, alih-alih membawa pulang semuanya, biarkan semua itu tetap berada di rak pajang toko. Kunjungan ke toko bisa dibayangkan seperti kunjungan ke museum, kesempatan melihat keindahan dan desain karya-karya besar tanpa ada peluang—atau tekanan—untuk membelinya. Prinsip ini juga saya terapkan setiap kali membuka internet; jujur saja, melihat-lihat foto suatu barang saja sudah membuat saya cukup puas, sama seperti perasaan telah memiliki barang itu.

Agar dapat menerapkan hidup minimalis, kita perlu mengurangi jumlah barang yang membutuhkan perawatan dan perhatian kita. Untunglah, ada banyak sekali cara untuk melakukannya—antara lain dengan memindahkan kegiatan hobi dan kegiatan lain ke tempat umum. Efek sampingnya pun luar biasa. Saat berada di taman, museum, bioskop, dan kedai kopi—dan berhenti mencoba membawa semua suasana ini ke dalam rumah—kehidupan sosial kita menjadi lebih aktif dan kita benar-benar menjadi bagian dari masyarakat. Dengan mendobrak dinding barang di sekitar, kita akan mampu melangkah ke dunia luar, menikmati pengalaman yang lebih segar, langsung, dan bernilai.

9

BAHAGIA DENGAN "CUKUP"

Lao Tzu, filsuf China dan penulis *Tao Te Ching*, menulis, "Orang yang merasa cukup dengan yang ia miliki adalah orang yang kaya."

"Cukup" adalah konsep yang sulit. "Cukup" bagi satu orang belum tentu sama untuk orang lain. Secara umum, kita pasti setuju bahwa kita cukup makanan, air, pakaian, dan rumah untuk memenuhi kebutuhan dasar. Sebagai pembaca, Anda pun mungkin merasa yang Anda miliki saat ini sudah cukup. Lalu, mengapa kita masih ingin membeli—dan memiliki—*lebih* banyak barang?

Saya akan mengajak Anda membedah kata "cukup". Menurut kamus, "cukup" berarti "dapat memenuhi kebutuhan atau memuaskan keinginan, tidak kurang". Di situlah masalahnya; meskipun sudah memenuhi kebutuhan, masih ada keinginan. Untuk menikmati rasa "cukup", perhatian kita harus tertuju pada kebutuhan. Rumusnya tidak rumit. Kebahagiaan datang dari menginginkan apa yang sudah kita miliki. Saat hasrat keinginan sudah dipuaskan oleh barang-barang yang kita miliki, kita tidak perlu lagi membeli barang lain. Tapi, "keinginan" ini yang sering kali menjadi masalah; untuk mengendalikan perasaan ini, kita harus tahu dulu apa pemicunya.

"Setelah kebutuhan dasar dipenuhi,
kebahagiaan kita tak lagi ditentukan oleh
banyaknya barang yang kita miliki."

Bayangkan kita tinggal di tempat yang jauh dan terpencil, tidak ada TV dan internet, tidak ada majalah dan koran. Kita hidup sederhana, tapi puas dengan apa yang kita miliki. Badan hangat, perut kenyang, dan aman dari alam bebas. Dengan kata lain, kita berkecukupan. Lalu, suatu hari, datanglah keluarga yang membangun rumah tepat di samping rumah kita. Rumah mereka lebih besar dan isinya pun lebih banyak. Tiba-tiba, kita tak lagi merasa "cukup" seperti sebelumnya. Selanjutnya, jumlah keluarga yang datang bertambah, dengan bentuk rumah, mobil, dan barang lain yang beragam. Wow! Kita pun tersadar, betapa banyak barang yang *tak* kita miliki. Ada satelit yang memungkinkan tayangan TV serta sambungan internet memperlihatkan gaya hidup orang kaya dan para selebritas. Barang yang kita miliki masih sama seperti sebelumnya. Tetapi, jika dulu kita merasa berkecukupan, sekarang justru serbakekurangan.

Apa yang terjadi? Kita menjadi korban dari suatu kondisi yang sangat lazim terjadi, yaitu rasa tidak mau kalah dari tetangga. Dalam situasi ini, kita tak lagi mengukur rasa "cukup" dengan objektif, misalnya apakah rumah kita cukup untuk menampung semua anggota keluarga, melainkan lebih subjektif—apakah rumahku sudah seindah, sebesar, atau sebaru tetangga di kanan dan kiri? Hal ini diperparah karena standar yang subjektif ini biasanya semakin tinggi, bahkan tanpa batas. Begitu sudah mencapai level tetangga di kiri, kita menoleh ke tetangga di kanan. Kita harus berani mengakui bahwa di atas langit *selalu* ada langit. Selalu ada seseorang yang memiliki barang lebih indah, lebih besar, atau lebih mahal. Jadi, kecuali kita sungguh-sungguh yakin akan menjadi orang terkaya di dunia, sia-sia saja usaha kita mengukur kekayaan dengan membandingkan diri dengan orang lain. Orang-orang yang memang sudah kaya pun tak luput dari fenomena ini; sudah menjadi rahasia umum

bahwa kelompok kaya juga berlomba memiliki *yacht* pribadi terbesar dan termewah. Pertanyaannya sekarang, jika rasa puas terhadap barang tidak bisa dicapai oleh orang-orang terkaya sekalipun, lalu *untuk apa kita memburunya*?

Faktanya adalah begitu semua kebutuhan dasar terpenuhi, kebahagiaan kita tidak lagi ditentukan oleh jumlah barang yang kita miliki. Setelah beranjak dari titik ini, kepuasan yang kita dapatkan dari mengonsumsi barang-barang di luar kebutuhan pokok akan merosot dengan cepat. Di bidang ekonomi ada istilah "titik jenuh". Ke situlah kita menuju, bahkan hingga ke angka negatif. (Mungkin itulah alasan Anda membaca buku ini!) Dan karena itu pula "lebih" banyak barang sering kali justru gagal memuaskan hasrat kita. Dalam beberapa kasus, barang berlebih justru menurunkan kadar kesenangan kita. Kepemilikan barang-barang konsumsi adalah permainan dengan satu pemenang; hanya perusahaan yang memproduksi dan menjual barang itu. Kita sendiri sebenarnya akan lebih bahagia, lebih santai, dan lebih puas jika benar-benar bisa melepaskan diri dari usaha mengejar segala sesuatu yang "berlebih".

Menumbuhkan sikap penuh rasa syukur sangat berguna dalam cara hidup minimalis. Jika bisa melihat bahwa hidup kita tidak kekurangan dan bisa menghargai yang sudah kita punya, kita tidak akan menginginkan apa-apa lagi. Kita berfokus pada yang sudah ada, bukan pada apa yang tidak kita punya. Jika ingin membandingkan diri, bandingkan dengan masyarakat-masyarakat lain di dunia, bukan hanya dengan orang-orang di kiri, kanan, depan, atau belakang kita. Kita harus melihat ke bawah dan ke atas. Mungkin kita merasa kurang jika dibandingkan dengan warga kaya di negara kita sendiri, tapi jika dibandingkan dengan banyak orang lain di tempat-tempat lain, sesungguhnya kitalah yang hidup berkelimpahan.

Dulu, saya merasa tidak puas karena hanya ada satu kamar mandi di rumah. Saat ingin menggunakannya, ternyata ada orang lain sedang mandi. Atau, jika ada tamu menginap, kami harus menggunakan kamar mandi yang sama. Suatu hari, saya menemukan sebuah buku berjudul *Material World: A Global Family Portrait* karya Peter Manzel. Buku itu menampilkan foto-foto keluarga "biasa" dari seluruh dunia. Mereka difoto di depan rumah bersama semua harta benda mereka. Jika ada di antara Anda yang merasa berkekurangan, silakan simak buku ini. Isinya benar-benar membuka pikiran; bahwa ada orang yang memiliki sangat sedikit barang. Saya jadi tahu bahwa kamar mandi di dalam rumah pun merupakan kemewahan di beberapa bagian lain dunia. Dari situlah saya mendapatkan sudut pandang baru mengenai "kekayaan". Saya bersyukur, meski hanya satu, saya masih memiliki kamar mandi.

Sekarang, kita sudah tahu posisi kita sebenarnya di dunia—dan bukan hanya membandingkan diri dengan selebritas atau tetangga kita. Diskusi mengenai "cukup" ini akan diakhiri dengan sesi kegiatan. Jangan khawatir, Anda hanya perlu secarik keras dan sebatang pensil—komputer juga boleh. Siap? Baik. Saya minta Anda berkeliling rumah dan membuat daftar semua barang yang Anda miliki. Mungkin beberapa dari Anda merasa tidak percaya dengan hal ini, tapi saya serius. Silakan buat daftar setiap buku, piring, garpu, blus, sepatu, seprai, pena, aksesori—singkat kata, setiap barang yang ada di rumah Anda. Jika ini terlalu sulit, cobalah dengan satu ruangan dulu. Masih susah? Perkecil lagi dan mulai dengan satu laci. Susah? Nah, *apakah Anda masih merasa berkekurangan*?

10

HIDUP SEDERHANA

Mahatma Gandhi pernah berkata, "Hiduplah dengan sederhana agar orang lain dapat hidup." Siapa sangka, inilah "hadiah" terbesar yang bisa didapatkan dari hidup minimalis.

Pada bab ini, Anda akan diajak berpikir secara lebih global. Sekarang, bayangkan di dunia ini kita hidup bersama lebih dari tujuh miliar orang lainnya. Ruang dan sumber daya kita terbatas. Bagaimana kita bisa menjamin ada cukup makanan, air, lahan, dan energi untuk saat ini dan mendatang? *Yaitu, dengan tidak menggunakan sumber daya lebih daripada yang kita butuhkan*. Hal ini karena dari setiap "tambahan" yang kita ambil, kita mengorbankan orang lain, baik saat ini maupun dari generasi di masa depan. "Tambahan" itu mungkin tidak terlalu signifikan bagi kehidupan *kita*, tapi bagi orang lain, mungkin hal itu menjadi penentu antara hidup dan mati.

Harus kita sadari, kita tidak hidup di dunia yang terpisah—setiap tindakan kita memiliki konsekuensi yang bergema ke seluruh dunia. Ada seseorang di belahan dunia lain yang menderita kekeringan dan kehausan—apakah Anda masih mau membiarkan air mengalir saat menggosok gigi? Kekurangan minyak bumi akan menimbulkan kemiskinan dan kekacauan—apakah Anda masih tega mengendarai kendaraan yang boros bensin? Jika menyaksikan dengan mata kepala sendiri betapa mengerikan dampak kerusakan hutan—apakah Anda masih ingin membangun rumah besar? Kalau saja kita mengerti bagaimana gaya hidup kita berdampak pada banyak hal lain, mungkin kita semua akan bersedia hidup lebih hemat.

Pilihan yang kita buat sebagai konsumen berdampak langsung terhadap lingkungan. Setiap barang yang kita beli—mulai dari makanan, TV, sampai mobil—diproduksi menggunakan sumber daya alam. Dan bukan hanya proses pembuatannya yang memakan energi, pembuangannya pun harus dipikirkan. Apakah kita ingin anak-cucu kita nanti hidup di atas timbunan sampah? Semakin sedikit yang kita punya, semakin baik pula dampaknya untuk orang lain—dan Bumi. Jadi, kita harus mengurangi konsumsi sebanyak mungkin dan mulai membeli produk serta kemasan yang terbuat dari bahan mudah terurai, bisa didaur ulang, dan diproduksi dengan sumber daya alam yang seminimal mungkin.

Hal-hal yang kita beli pun berpengaruh pada orang lain. Namun, metode produksi modern cenderung mengalihkan pabrik ke lokasi dengan tenaga kerja murah dan regulasi lemah. Setiap kali membeli sesuatu, kita harus memikirkan lokasi pembuatan dan siapa pembuatnya. Orang-orang di tempat lain di dunia ini tidak seharusnya menanggung ketidakadilan, ketidakamanan, bahkan ketidaklayakan tempat kerja hanya agar kita dapat membeli celana jin—udara dan air milik mereka pun tidak seharusnya tercemar hanya agar kita bisa membeli sofa baru. Kita harus mencari barang yang diproduksi dengan cara memperbaiki—bukan menghancurkan—hidup seseorang serta masyarakat pembuatnya.

Tentu saja, tidak mungkin menghitung dampak setiap barang yang kita beli. Kita harus membuka wasasan seluas mungkin, tapi secara realistis akan butuh berbulan-bulan hingga kita bisa mendapatkan informasi lengkap hanya untuk satu barang. Namun, ada satu cara untuk menyiasati hal ini dan tetap meminimalisasi jejak dampak kita sebagai konsumen, yaitu membeli produk lokal, membeli barang bekas, dan tidak membeli terlalu banyak.

"Saat mengurangi konsumsi untuk menyelamatkan dunia, rumah kita pun menjadi tetap bersih, menenangkan, dan bebas dari kesemrawutan!"

Membeli produk lokal sangat bermanfaat bagi etika, lingkungan, dan ekonomi. Pertama, hal ini meningkatkan kemungkinan bahwa produk kita dibuat dalam kondisi kerja yang adil dan layak; kecil peluangnya Anda akan menemukan pabrik kecil dengan standar kerja buruk di belakang jalan-jalan utama. Kedua, membeli produk lokal berarti mengurangi jarak pengiriman—lebih hemat energi karena hanya menempuh beberapa kilometer sehingga jauh lebih ramah lingkungan. Ketiga, membeli produk lokal berarti kita mendukung bisnis yang memiliki nilai yang sama dengan kita; kita mendukung penyerapan tenaga kerja lokal, sekaligus berinvestasi di masyarakat.

Bagaimana dengan membeli barang bekas? Membeli barang bekas berarti kita memiliki barang "baru" tanpa harus menguras sumber daya alam. Untuk apa menghabiskan material dan energi untuk suatu barang yang sama sekali baru jika ada barang lama yang fungsinya sama? Tukar pusat belanja dengan pasar barang bekas terutama untuk perabot, perlengkapan rumah, barang elektronik, pakaian, buku, mainan, dan lain-lain. Toko barang antik, iklan barang bekas, atau situs jual beli *online* seperti eBay, Craigslist, dan Freecycle adalah harta karun tersendiri tempat kita bisa menemukan barang-barang bekas layak pakai. Berbanggahatilah menjadi pemilik kedua (atau ketiga, atau keempat) dari suatu barang—tidak hanya berhemat, cara ini juga ramah lingkungan.

Terakhir, membeli sedikit barang adalah prinsip utama hidup minimalis. Membatasi barang yang kita beli dan berfokus hanya pada hal-hal esensial adalah cara terbaik untuk meminimalisasi dampak konsumsi kita. Dengan begitu, kita pun bisa memastikan bahwa—sebagai individu—kita sudah berkontribusi menahan laju penurunan sumber daya, tidak menambah beban kehidupan manusia lain, dan mengurangi limbah. Jika tidak membutuhkan sepatu atau baju hangat baru, jangan membelinya hanya demi penampilan. Pikirkan sumber daya yang dibutuhkan untuk pembuatan, pabrik asal, biaya pengiriman ke negara lain, dan dampak pembuangannya nanti. Mari kita buat keputusan membeli berdasarkan kebutuhan dan siklus hidup produk yang kita punya—bukan hanya karena kita menyukai warna tertentu atau karena tergoda iklan.

Sebagai tambahan, filosofi hidup seperti ini akan membantu kita mencapai tujuan sebagai seorang minimalis: saat mengurangi konsumsi untuk menyelamatkan dunia, rumah kita pun menjadi tetap bersih, menenangkan, dan bebas dari kesemrawutan!

BAGIAN DUA

STREAMLINE

Pola pikir minimalis sudah ditetapkan. Sekarang waktunya mewujudkan sikap ke dalam tindakan. Bab ini membahas metode STREAMLINE, yang terdiri dari sepuluh teknik ampuh untuk membersihkan dan menjaga rumah tetap rapi. Semua teknik ini sangat mudah dilakukan dan diingat. Setiap huruf melambangkan satu langkah dalam proses merapikan tempat tinggal Anda. Sekali dicoba, tak mungkin gagal!

S*tart over*—Mulai dari awal
T*rash, treasure, or transfer*—Buang, simpan, atau berikan
R*eason for each item*—Alasan setiap barang
E*verything in its place*—Semua barang pada tempatnya
A*ll surfaces clear*—Semua permukaan bersih
M*odules*—Ruang
L*imits*—Batas
I*f one comes in, one goes out*—Satu masuk, satu keluar
N*arrow down*—Kurangi
E*veryday maintenance*—Perawatan setiap hari

11

START OVER—MULAI DARI AWAL

Hal paling sulit dalam mengerjakan tugas atau kegiatan apa pun adalah memulainya. Seperti halnya kita berada di rumah dan melihat ke sekeliling, lalu melihat tumpukan barang di mana-mana—di setiap sudut, lemari, laci, bufet, laci dapur, atas meja, atau rak. Masih ada pula barang yang tersembunyi di gudang atau ruang penyimpanan lain, garasi, dan berbagai wadah. Semua itu tak terlihat, tapi ada dalam pikiran kita. Merasa kewalahan? Anda tidak sendirian—jadi jangan putus asa.

Melihat rumah yang penuh sesak dan ruwet dengan barang kadang membuat kita merasa keadaan baru bisa berubah jika ada kejadian alam atau situasi ekstrem. Sayangnya, menjadikan rumah cantik dan apik bukanlah proses sehari semalam. Anda harus berusaha, tidak terburu-buru, dan mengikuti semua tahapan. Tak perlu panik; setelah memulai, dan kita menjadi lebih lihai, proses ini pun akan terasa menyenangkan. Tidak percaya? Coba saja!

Saya sudah mengalaminya. Ketika kantong sampah pertama mendarat di bak sampah, saya tak menyangka bahwa perasaan bersemangat justru timbul. Sebelumnya, saya juga mengira proses membersihkan rumah akan membosankan dan menjemukan. Ternyata sebaliknya; tidak hanya seru, tapi juga membuat ketagihan. Pagi, siang, malam, akhir pekan, sampai dalam mimpi pun saya berbenah rumah (sungguh!). Jika tidak sedang memilah atau membuang sesuatu, saya menentukan area mana lagi yang perlu dipercantik. Rasanya sungguh seperti beban berat terangkat dari

pundak saya. Setelah tak henti-hentinya merapikan berbagai ruang di rumah, saya pun bisa leluasa bergerak di suasana baru—suasana yang lapang—sambil tersenyum lebar. (Sudah saya bilang, proses ini sangat menyenangkan!)

Sebelum kita mulai, mari sejenak ingat kembali hari pertama kita melangkah memasuki rumah atau apartemen. Kita berjalan dari satu ruang kosong ke ruang kosong berikutnya, membayangkan kehidupan yang akan menyemarakkan suasana di sana. Sebelum kedatangan barang, kita bisa benar-benar menikmati ruangan yang masih kosong. Rumah atau apartemen itu terlihat indah seperti kanvas polos, kosong sekaligus penuh dengan berbagai kemungkinan. Siap diisi dengan sentuhan kita sendiri. Kita menyukai konsep memulai sesuatu yang baru—kesempatan luar biasa untuk mengawali lembaran baru dan melakukan semuanya dengan benar.

Kita berjanji pada diri sendiri akan membongkar barang secara perlahan dan sistematis. Setiap barang harus punya tempat, sambil menyingkirkan barang-barang yang tak lagi dibutuhkan. Kita sudah tak sabar ingin menata semuanya. Di saat bersamaan, hidup terus bergulir seperti biasa. Kantor baru sudah menanti, anak-anak harus bersekolah, tamu-tamu berdatangan, atau kita harus bersiap untuk acara selamatan rumah baru. Proses berbenah yang tadinya berjalan lambat sekarang harus dipercepat. Jadwal sehari-hari pun tak bisa diganggu gugat. Tak ada lagi waktu untuk mempertimbangkan kelayakan setiap barang. Kita lalu berusaha menyimpan dan merapikan semuanya sebaik mungkin, lalu menaruh kardus kosong di gudang.

Nah, sekarang inilah kesempatan kita untuk Mulai dari Awal. Anda tidak perlu mengosongkan rumah atau mengeluarkan seisi rumah terlebih dulu ke halaman. Kita akan mengulang lagi hari

kepindahan Anda, namun kali ini kita akan melakukannya dengan perlahan. Kegiatan besar ini akan kita perkecil dengan membaginya menjadi sub-sub kegiatan. Kita akan menghadirkan lembaran baru untuk setiap ruangan yang kita punya. Kita akan memilih satu unit untuk satu tahap—bisa ruangan, bahkan sebuah laci—kemudian Mulai dari Awal seolah-olah itulah hari pertama kita masuk rumah.

Kunci tahap ini adalah kita harus *mengeluarkan semua* barang dari unit yang kita pilih. Jika memilih sebuah laci, balikkan laci itu dan keluarkan semua isinya. Jika memilih sebuah lemari, kosongkan lemari hingga hanya bersisa rak dan gantungan. Jika memilih kotak berisi barang-barang hobi, tumpahkan semua isinya. Jika memilih unit yang agak menantang, yaitu ruangan, kita harus punya tempat penampungan sementara; idealnya adalah ruangan yang terdekat dengan ruangan yang Anda pilih agar tak perlu repot berjalan jauh atau bahkan naik dan turun tangga untuk membereskan kembali barang-barang Anda. Kalau tidak ada ruangan terdekat, Anda bisa pertimbangkan teras depan, teras belakang, atau gudang. Namun ingat, besar upaya yang harus dikeluarkan untuk mengembalikan barang-barang ke ruangan sebelumnya bisa menjadi faktor yang membuat Anda lekas jera.

Hal lain yang sangat penting dan ingin saya tekankan adalah mengosongkan *semua isi* unit yang Anda pilih. Ada barang-barang yang sudah lama sekali berada di suatu tempat sampai-sampai kita sudah terbiasa melihatnya dan yakin itulah tempat yang tepat—padahal, mungkin juga tidak. Dalam pikiran kita mungkin terlintas, "Yang itu sudah pasti akan ada di sana terus. Biarkan sajalah. Buat apa dikeluarkan kalau hanya akan ditaruh di tempat semula?"

"Proses berbenah akan lebih mudah jika kita menganggapnya sebagai proses memilih barang untuk disimpan, bukan dibuang."

Tidak. Keluarkan *semua*. Keluarkan setiap barang. Ada kalanya kita perlu melihat suatu tempat atau area tanpa diisi oleh barang-barang yang biasanya ada di sana untuk bisa mendapatkan sudut pandang yang sama sekali berbeda. Ada barang-barang yang sudah begitu lama berada di tempatnya sehingga seakan-akan telah mengklaim ruang yang ditempatinya. Misalnya, kursi rusak di sudut ruang tamu. Barang itu sudah seperti bagian dari anggota keluarga sehingga memindahkannya terasa seperti sedang berkhianat—bahkan mungkin melanggar sesuatu yang sakral. Namun, ketika kita pandang di tempat yang berbeda, barangkali di halaman yang terang di bawah sinar matahari, barulah terlihat bahwa kursi itu tak lebih dari sekadar kursi kuno yang tak lagi berfungsi. Siapa yang sudi membawa barang dalam kondisi seperti *itu* ke rumahnya? Apalagi kalau kita melihat bahwa ruang tempat kursi itu kini tampil bersih dan lapang....

Proses berbenah akan lebih mudah jika kita menganggapnya sebagai proses memilih barang untuk disimpan, bukan dibuang. Oleh karena itu, tahap ini—yaitu mengosongkan suatu tempat dari semua barang di dalamnya, lalu memasukkan lagi barang-barang itu satu per satu—menjadi tahap yang efektif. Anda-lah yang memilih barang mana yang paling Anda sukai dan butuhkan. Selain itu, jelas lebih menyenangkan memilih barang untuk Anda simpan, jaga, dan rawat daripada memilih barang untuk disisihkan. Di museum seni, seorang kurator mengawali pekerjaan dengan mengha-

dapi ruang galeri yang kosong, lalu ia memilih karya-karya terbaik yang mampu menonjolkan keindahan ruangan. Nah, dalam tahap Mulai dari Awal, Anda adalah si kurator. Anda akan memutuskan barang yang paling bermanfaat bagi hidup Anda. Hanya barang-barang itulah yang akan kembali ke dalam rumah.

Ingat, barang-barang yang kita pilih untuk ada di sekitar kita adalah perlambang dari kisah kehidupan dan diri kita. Jangan sampai barang-barang itu berkata, "Saya adalah orang yang memilih terpaku pada masa lalu," atau "Saya adalah orang yang tidak bisa menyelesaikan pekerjaan yang saya mulai." Mari upayakan agar barang-barang kita mencerminkan diri kita yang "Hidup tanpa beban dan bersahaja hanya dengan barang-barang yang punya kegunaan atau nilai keindahan."

12

TRASH, TREASURE, OR TRANSFER— BUANG, SIMPAN, ATAU BERIKAN

Setelah berhasil mengeluarkan semua barang dari suatu unit, kita perlu menyortir barang-barang itu. Kita juga harus menentukan apa yang akan kita lakukan terhadapnya. Pisahkan barang menjadi tiga kategori, yaitu Buang, Simpan, atau Berikan. Untuk kategori pertama, siapkan kantong sampah besar yang terbuat dari bahan yang kuat—cukup ukuran sedang jika hanya menyortir isi laci. Siapkan kardus, kain terpal, atau apa pun yang menurut Anda cocok untuk kedua kategori lain.

Siapkan juga satu kardus tambahan. Kita sebut saja: Diputuskan Nanti. Dalam proses menyortir, Anda pasti akan menemukan barang-barang yang membuat Anda tidak yakin—buang, simpan, atau berikan? Mungkin Anda perlu waktu untuk memutuskan. Tapi, jangan biarkan barang-barang ini mengalihkan perhatian atau memperlambat kerja Anda. Kalau belum ada keputusan, simpan dulu di tempat lain untuk Anda pertimbangkan lagi nanti.

Lalu, bagaimana jika kardus tambahan itu kemudian penuh barang? Hal ini sangat mungkin terjadi, bahkan meskipun Anda sudah mempertimbangkan semuanya dengan hati-hati. Jika Anda mengalami situasi ini, masukkan kardus ke ruang atau area penyimpanan sementara di rumah, seperti gudang, garasi, atau kembali ke lemari. Jika setelah enam bulan (atau satu tahun) kardus itu tak kunjung dibuka, sisihkan atau sumbangkanlah. Pada prinsipnya, kardus tambahan itu hanya boleh digunakan sebagai jalan keluar terakhir—

bukan alasan untuk menahan barang setiap kali Anda merasa sulit membuat keputusan. Alasannya adalah inti kegiatan ini bukan bertujuan menyimpan barang-barang di kardus tambahan tadi, melainkan menyelamatkan *ruang* Anda dari barang-barang yang Anda tidak yakini akan membutuhkannya.

Mari kita mulai dengan kantong kategori Buang, atau sampah. Barang-barang dalam kategori ini sangat mudah dikenali. Buang semua barang yang jelas-jelas sampah, seperti kemasan makanan, pakaian bernoda atau robek, kosmetik dan obat-obatan yang sudah kedaluwarsa, makanan basi, bolpoin yang tidak bisa lagi digunakan, kalendar lama, koran, selebaran dan pamflet, surat lama, botol dan wadah yang tidak bisa digunakan lagi, serta barang rusak yang tak bisa atau tak layak diperbaiki. Pada prinsipnya, barang apa pun yang tidak layak disumbangkan harus dimasukkan ke kantong ini.

Dan saya yakin Anda mengerti bahwa "buang" dalam hal ini berarti "daur ulang sebisa mungkin". Membuang suatu barang sama sekali tidak sulit, tapi kita harus memikirkan dampak sampah terhadap lingkungan. Anda pasti tidak mau menjadi orang yang bertanggung jawab atas sampah yang tidak terurai di tempat-tempat pembuangan, kan? Anggap saja Anda sedang beramal untuk lingkungan, dan berikan kardus, kertas, pecah-belah, logam, serta produk plastik kepada berbagai komunitas yang bersedia menampung. Jangan lupa, barang yang dianggap sampah pun mungkin masih bisa berguna untuk orang lain. Untuk barang-barang seperti itu, silakan simpan di bagian *Berikan*. Meskipun mungkin lebih memakan waktu dan tenaga, mengirim suatu barang ke rumah baru selalu lebih baik daripada membuang atau mendaurnya. Yang jelas, kita harus bertanggung jawab atas keseluruhan siklus hidup suatu barang yang kita beli, termasuk pembuangannya. Selalu ingat-

lah hal ini setiap kali Anda berbelanja—cara ini cukup efektif untuk menahan keinginan kita membeli sesuatu.

> "Jadilah dermawan. Barang yang selama ini berada di rumah Anda, tidak dipakai dan tidak disayang, mungkin bisa berguna dan menyenangkan hati orang lain."

Sementara itu, kategori Simpan adalah kategori untuk barang-barang yang Anda simpan kembali. Barang-barang ini harus mencerminkan makna dari kategorinya, yaitu barang-barang yang memang Anda sukai, baik karena alasan estetika maupun fungsi. Barang yang tidak pernah digunakan selama satu tahun lebih barangkali memang tidak seharusnya tetap bertahan di rumah Anda. Anda bisa memberikannya kepada orang lain atau menyimpannya dalam kotak tambahan Diputuskan Nanti. Ruang kita terlalu berharga untuk menampung barang-barang yang tidak terpakai; ruang itu harus digunakan untuk menyimpan barang yang memang bernilai. Hal sama berlaku untuk aksesori, barang koleksi, atau barang hiasan lain—jika selama ini memang tidak dipajang atau diletakkan di tempat istimewa, dan jika Anda sendiri tidak merasa menikmati keberadaan barang itu, berikanlah kepada orang lain agar barang itu dihargai sebagaimana mestinya.

Pembahasan terakhir adalah kategori Berikan. Ini adalah kategori untuk barang-barang dengan kondisi masih baik, tapi tak lagi bermanfaat untuk *Anda*. Tidak perlu merasa bersalah. Biarkan barang-barang ini pergi. Berikan mereka kehidupan yang baru. Yang terpenting adalah Anda harus melawan godaan untuk menahan

suatu barang hanya karena Anda merasa "sewaktu-waktu akan perlu"—jika barang itu belum dibutuhkan sampai sekarang, kemungkinan besar Anda tidak akan menggunakannya kapan pun. Kalaupun ya, apakah Anda bisa menemukannya? Apakah kondisinya masih baik? Ataukah Anda justru akan pergi dan membeli barang yang baru? Jika suatu barang mudah didapat dan digantikan, biarkan barang itu dimiliki orang lain daripada disimpan hanya karena Anda membayangkan suatu situasi yang tidak akan terjadi.

Sambil terus memilah, silakan membagi lagi barang-barang di kategori Berikan ke dua subkategori, yaitu Donasi dan Jual. Jadilah dermawan. Barang yang selama ini berada di rumah Anda, tidak terpakai dan tidak disayang, mungkin bisa berguna dan menyenangkan hati orang lain. Senangkanlah dan akuilah andil Anda di sini. Melakukan sesuatu yang baik bisa memudahkan proses melepas barang-barang Anda. Jika tidak ada calon penerima yang Anda kenal langsung, coba tawarkan secara *online*. Di situs seperti Freecycle, Anda bisa mengunggah daftar semua barang yang ingin Anda donasikan dan orang-orang yang tertarik bisa langsung menghubungi Anda untuk mengatur pengambilan barang. Atau, biarkan barang yang jarang Anda gunakan itu dimanfaatkan orang lain sementara Anda tidak memerlukannya—misalnya, berikan gergaji listrik kepada tetangga yang ahli kayu atau mesin jahit kepada saudara yang memang gemar menjahit. Jangan lupa menegaskan bahwa Anda bisa meminjam barang-barang itu jika diperlukan.

Lalu, apakah Anda harus menghabiskan waktu berminggu-minggu hanya untuk menawarkan barang-barang itu kepada orang lain? Jangan khawatir. Jika tidak punya waktu atau enggan mencari rumah baru untuk setiap barang, bawalah barang Anda ke yayasan atau lembaga amal yang mau menerima berbagai macam

barang donasi. Rumah yatim, panti asuhan, toko barang bekas, badan amal, organisasi keagamaan, panti sosial, rumah perlindungan, atau rumah lansia adalah contoh pihak-pihak yang menyalurkan sumbangan kepada mereka yang paling membutuhkan. Di lingkungan Anda pun, barang-barang yang akan disumbangkan bisa memiliki manfaat luas, seperti buku bisa diserahkan ke perpustakaan daerah atau rumah baca, alat tulis kantor bisa digunakan di sekolah anak-anak Anda, barang bekas hewan peliharaan bisa disalurkan ke tempat penampungan hewan, bahkan di Amerika pakaian kerja bisa diserahkan ke organisasi sosial seperti Dress for Success. Anda sendiri bisa memperoleh manfaat berupa pemotongan pajak, jadi jangan lupa tuliskan daftar barang-barang yang Anda sumbangkan, nilainya, dan tanda terima dari organisasi penerima.

Cara lain untuk memudahkan Anda melepas barang adalah dengan menjualnya. Kadang, jauh lebih mudah merelakan sesuatu apabila kita mendapat imbalan, baik sebagian maupun penuh. Bahkan, uang yang Anda hasilkan bisa jadi lebih memuaskan daripada barang itu sendiri. Ada banyak sekali pilihan tempat untuk bertransaksi, mulai dari toko biasa sampai menggunakan teknologi yang paling canggih. Jika barang-barang siap jual tersedia dalam jumlah besar namun tidak bernilai tinggi, Anda bisa mengadakan semacam pasar murah di rumah, atau kirimkan semua barang ke pembeli partai besar. Jika Anda memiliki barang-barang unik, koleksi, atau mahal, coba tawarkan di internet. Ada berbagai situs untuk mengiklankan dan menjual barang Anda, seperti Craigslist dan eBay. Barang-barang seperti buku, CD, DVD, dan *video game* pun bisa dijual secara *online*.

Sekarang, Anda sudah siap dengan sistem penyortiran dan sudah memahami kriteria barang serta kategori yang sesuai. Dengan kata lain, Anda bisa mulai membersihkan rumah. Fokus, kon-

sentrasi, dan bereskan laci, lemari, atau ruangan yang Anda pilih untuk tahap Mulai dari Awal. Ciptakan suasana seru—putar musik bertempo cepat, nikmati dan ikuti iramanya, lalu ucapkan selamat tinggal pada barang-barang Anda. Setelah semua barang selesai dipilah, barang-barang dalam kategori Buang dan Simpan pun siap berpindah tempat dan keluar dari rumah. Anda telah mengambil satu langkah maju untuk hidup hanya dengan barang-barang yang Anda cintai, Simpan.

13

REASON FOR EACH ITEM—ALASAN SETIAP BARANG

Dalam proses memilah, dan setiap kali Anda memasukkan suatu barang ke kategori Simpan, berhentilah sejenak dan pertimbangkan lagi keputusan itu. Tidak ada satu pun barang yang boleh lolos dengan mudah. Ingat, Anda harus bersikap seperti penjaga pintu dan pertanyakan setiap barang yang akan masuk. Pastikan ada alasan mengapa barang itu layak menjadi bagian dari rumah Anda—mungkin sering digunakan atau memudahkan kegiatan Anda, bernilai estetis tinggi, sulit digantikan, memiliki banyak kegunaan, menghemat waktu, atau merupakan warisan keluarga yang sangat dihargai. Barang yang datang secara sembarang—tas yang "mengikuti" Anda pulang dari suatu seminar, misalnya, atau yang mencari "suaka" dari rumah orang lain (set piring keramik dari kakak)—tidak berarti bisa langsung disimpan. Agar dapat menghuni rumah Anda, barang itu harus memiliki kegunaan yang positif.

Ada barang-barang yang terlihat memenuhi kriteria layak simpan, tapi ternyata persis—atau sangat mirip—dengan barang lain yang juga Anda miliki. Bagaimana barang-barang kembar ini muncul? Mungkin diberikan sebagai hadiah, tapi yang paling sering terjadi adalah barang kedua merupakan barang pengganti. Dengan kata lain, Anda membeli barang baru, namun menyimpan barang lama. Misalnya TV. Anda membeli sebuah TV baru dan TV lama disimpan di kamar. Atau, meja makan; meja makan baru datang dan meja makan lama bergeser ke ruangan lain. Bagaimana dengan

sepatu? Sepatu baru datang, sementara sepatu usang disimpan untuk menghadapi cuaca buruk. Cobalah menyimpan hanya barang-barang terbaik dan menyingkirkan barang-barang lain.

> "Kita bisa hidup hanya dengan seperlima barang yang kita miliki saat ini tanpa merasa kehilangan apa pun."

Selain itu, ada barang-barang "kembar" yang dijual dalam jumlah luar biasa banyak, misalnya klip kertas, karet gelang, jepit rambut, bolpoin, kancing, juga peniti. Barang-barang ini seolah punya cara sendiri untuk bertambah banyak. Memang, semua barang kecil tambahan ini bisa disimpan di laci sampai kapan pun tanpa mengalami perubahan kondisi. Tapi, jika mau jujur, jika Anda tidak bisa membayangkan diri Anda menggunakan ribuan klip kertas atau seratus peniti, silakan simpan dalam jumlah seperlunya. Jika cukup hanya segenggam, mengapa harus memiliki seember?

Setelah selesai menghadapi barang-barang duplikat, langkah selanjutnya adalah mencermati ulang barang-barang lain. Setiap barang harus dievaluasi, tanyakan pada diri Anda apa manfaat dan seberapa sering barang itu digunakan—jika Anda sendiri tidak bisa menjawab kedua pertanyaan ini, barang itu tidak boleh ada di kategori Simpan. Apakah barang tersebut sudah digunakan dalam setahun terakhir? Apakah ada rencana untuk menggunakannya dalam waktu dekat? Apakah barang itu membuat hidup Anda lebih mudah, indah, atau menyenangkan? Bagaimana caranya? Sulitkah merawat atau membersihkan, dan jika ya, apakah barang itu masih sepadan dengan upaya yang harus Anda lakukan? Sulit atau ma-

halkah penggantinya? Apakah hidup Anda akan berbeda jika tidak memiliki barang itu? Terakhir, ajukan pertanyaan ini, mana yang lebih berharga untuk Anda, barang atau ruang yang ditempatinya?

Jika Anda merasa sulit membuat keputusan, mintalah bantuan dari orang lain yang berpandangan objektif. Menjelaskan alasan Anda menahan suatu barang di hadapan orang lain bisa jadi merupakan hal yang sulit, sangat mencerahkan... dan kadang memalukan. Alasan yang ada di pikiran Anda yang terasa sangat kuat dan tak terbantahkan ternyata bisa terasa lemah saat diucapkan. "Syal bulu ini kuperlukan kalau aku menjadi penari kabaret suatu saat nanti." Tak hanya itu, dengan kehadiran orang ketiga, biasanya harga diri kita akan bangkit sehingga tidak mau sampai ketahuan menyimpan barang yang sudah rusak atau lusuh. Tentunya, jangan minta bantuan dari orang lain yang sama-sama suka menyimpan barang atau sentimental, kecuali ada kemungkinan orang itu akan membawa pulang semua barang yang ingin Anda singkirkan.

Sambil memilih barang untuk dimasukkan dalam kategori Simpan, sebaiknya kita terapkan hukum Pareto (atau dikenal juga sebagai hukum 80/20). Dalam konteks ini, artinya dalam 80% waktu kita, kita hanya menggunakan 20% dari semua barang yang kita miliki. Coba baca lagi dan pahami: *dalam 80% waktu kita, kita hanya menggunakan 20% dari semua barang yang kita miliki.* Dengan kata lain, sebenarnya kita bisa hidup hanya dengan seperlima barang yang kita miliki saat ini tanpa merasa kehilangan apa pun. Luar biasa. Proses ini lebih mudah dari yang kita bayangkan. Jika sebagian besar barang kita memang jarang digunakan, seharusnya kita tidak akan mengalami kesulitan merampingkan jumlah yang kita miliki sampai ke hanya barang-barang yang paling esensial. Cukup pilih barang-barang yang termasuk 20% dan kita pun siap hidup berprinsip minimalis.

14

EVERYTHING IN ITS PLACE—SEMUA BARANG PADA TEMPATNYA

Tempat untuk semua barang, dan Semua Barang pada Tempatnya. Silakan hafalkan kalimat ini, ucapkan berulang kali, nyanyikan keras-keras, bahkan bawa ke dalam mimpi jika perlu, karena inilah salah satu prinsip minimalisme yang terpenting. Dengan memberikan tempat untuk setiap barang yang Anda miliki—idealnya berupa laci, bufet, atau wadah plastik bertutup—barang-barang itu tidak akan "berkeliaran" di sekitar rumah, menumpuk, dan membuat suasana menjadi kacau. Dengan memberlakukan sistem ini, Anda dapat dengan mudah mengetahui jika terdapat barang yang tidak seharusnya ada lalu "menggiringnya" kembali dengan cepat.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk menentukan tempat penyimpanan. Selain lokasi, pertimbangkan juga seberapa sering Anda menggunakan barang itu. Sebuah rumah, dalam tingkat paling umum, terbagi atas kamar atau ruangan. Ruangan terbagi lagi menjadi unit yang lebih kecil, seperti dapur yang terdiri dari area mencuci, area menyiapkan makanan, dan area bersantap; atau ruang keluarga yang terdiri dari area TV, area kegiatan hobi, dan area komputer. Tempat ideal suatu barang bergantung pada area penggunaannya dan seberapa mudah Anda menjangkaunya.

Apakah barang itu digunakan setiap hari, setiap pekan, setiap bulan, setahun sekali, atau bahkan lebih jarang lagi? Jawabannya

bergantung pada apakah barang itu merupakan bagian dari lingkar dalam, luar, atau penyimpanan jangka panjang. Kita menyebut kategori-kategori ini sebagai *Inner Circle, Outer Circle,* atau *Deep Storage*.

Inner Circle merujuk pada tempat Anda menyimpan barang-barang yang sering digunakan, seperti sikat gigi, laptop, sendok garpu, dan pakaian dalam—yakni barang yang mudah dijangkau. Dengan kata lain, barang-barang ini harus bisa diambil tanpa harus membungkuk, meraih jauh-jauh, bersusah payah, atau memindahkan barang-barang lain yang menghalangi. Lokasi ideal ini tidak hanya mudah dijangkau, tapi juga memudahkan Anda menyimpannya kembali. Masih ingat hukum Pareto di bab sebelumnya? Nah, *Inner Circle* idealnya menjadi tempat penyimpanan 20% barang yang Anda gunakan dalam 80% waktu Anda.

Outer Circle berarti sedikit lebih jauh, sedikit lebih sulit dijangkau, dan dikhususkan untuk barang-barang dengan frekuensi pemakaian lebih jarang. Contoh lokasi *Outer Circle* adalah rak di bagian atas atau di bagian bawah, lemari yang tidak Anda buka sehari-hari, kabinet di bagian atas, dan kolong tempat tidur. Gunakan tempat-tempat ini untuk menyimpan perlengkapan mandi dan kebersihan cadangan, pakaian yang tidak dikenakan sehari-hari, kertas pembungkus dan pita, panci khusus dan peralatan memasak, serta berbagai hal lain yang bukan bagian keseharian Anda. Petunjuk penting adalah jika suatu barang digunakan kurang dari seminggu sekali, tapi lebih dari setahun sekali, simpanlah barang itu di *Outer Circle*.

Sementara itu, *Deep Storage* umumnya berada di luar ruangan tempat Anda berkegiatan, misalnya loteng, gudang, atau garasi. Di sinilah Anda dapat menyimpan suku cadang, dekorasi hari raya, dokumen-dokumen lama dan bukti pajak, serta hal-hal lain yang hanya digunakan setahun sekali atau lebih jarang lagi. Namun, *Deep*

Storage tidak boleh digunakan untuk menyimpan segala sesuatu yang tidak bisa masuk di rumah. Anda harus menjaga area ini tetap rapi tanpa disesaki barang. Jika Anda tidak pernah mengeluarkan suatu barang atau barang itu bukan dokumen hukum atau keuangan penting yang harus disimpan selama mungkin, singkirkanlah. Ada kalanya, tempat terbaik suatu barang adalah rumah orang lain.

Ingat, "tempat untuk semua barang" berlaku juga untuk barang-barang yang bersifat dekoratif. Apabila ada barang yang sangat istimewa bagi Anda, tentukan tempat yang cocok dan mencolok untuk memajangnya. Barang yang indah tidak patut disisihkan, disimpan di belakang, dibiarkan tak terlihat, atau ditumpuk bersama barang-barang acak lainnya. Dan jelas tidak layak didiamkan dalam kotak di gudang begitu saja. Barang dekoratif diciptakan untuk *dilihat*, jadi jika Anda justru menyingkirkan barang-barang ini dari pandangan—dengan pengecualian hiasan bertema untuk hari raya tertentu—inilah waktunya bertanya kepada diri sendiri, mengapa Anda masih menyimpan barang-barang itu.

Setelah selesai menentukan tempat untuk menyimpan semua barang, jangan lupa ada kewajiban kedua yang sangat erat kaitannya, yaitu selalu kembalikan setiap barang ke tempatnya semula. Apa gunanya tempat-tempat itu jika semua barang kemudian mendarat entah di mana di sekeliling rumah? Oleh karena itu, Anda dianjurkan menempelkan label sesuai isi pada setiap rak, laci, dan wadah. Dengan begitu, penghuni rumah lain pun tahu ke mana harus mengembalikan suatu barang setelah digunakan dan Anda tak perlu lagi menemukan pembuka botol di laci kaus kaki atau stapler di antara peralatan membuat kue.

Jadikan menyimpan barang pada tempatnya sebagai kebiasaan Anda dan keluarga. Di rumah yang rapi, barang-barang yang tak

seharusnya ada menjadi lebih sulit "bersembunyi". Gantung pakaian Anda—atau simpan di keranjang pakaian—setelah dikenakan dan jangan biarkan menumpuk di lantai atau kursi. Simpan rempah, bumbu, dan alat makan kembali ke tempatnya—jangan biarkan tergeletak di meja dapur. Simpan sepatu di rak sepatu, jangan biarkan berjejer di sembarang tempat di rumah. Kembalikan buku dan majalah ke posisinya semula di rak. Setelah bermain bersama anak, ajak mereka mengambil mainan dan mengembalikannya ke tempat semula.

"Berantakan bisa diumpamakan seperti makhluk sosial—ia tak pernah sendirian."

Setiap kali hendak meninggalkan ruangan, biasakan juga memungut barang-barang yang tergeletak dan mengembalikannya ke tempat semula. Melakukan kebiasaan ini hanya butuh beberapa menit setiap hari, tapi akan menciptakan perbedaan besar di rumah Anda. Berantakan bisa diumpamakan seperti makhluk sosial—ia tak pernah sendirian. Sekali saja Anda membiarkan beberapa barang di ruang keluarga—tak butuh waktu lama—barang lain akan muncul hingga begitu banyak. Namun, jika barang-barang di rumah dikembalikan secara teratur ke tempatnya, akan dengan mudah pula kita selesaikan permasalahan ini.

Saya bisa membayangkan Anda yang saat ini tidak memiliki ruang penyimpanan yang layak mulai protes. Bagaimana cara menyimpan Semua Barang pada Tempatnya jika tempat itu saja tidak ada? Jangan putus asa. Sebenarnya, Anda-lah *yang beruntung*. Semakin banyak atau luas ruang yang kita miliki, sebetulnya kita

cenderung menyimpan semakin banyak barang—dan barang itu tidak selalu kita butuhkan. Orang-orang yang memiliki ruang ganti dan lemari luas justru harus mengerahkan segala daya upaya untuk merapikan barang-barangnya. Sementara itu, Anda-lah yang unggul, meskipun awalnya tidak merasa demikian. Memiliki ruang lebih kecil adalah aset, bukan beban, karena Anda justru dapat bergerak lebih cepat mewujudkan hidup sebagai seorang minimalis.

15

ALL SURFACES CLEAR—SEMUA PERMUKAAN BERSIH

Permukaan datar adalah magnet bagi kondisi berantakan. Jika Anda memasuki rumah sambil membawa banyak barang, saya bisa memastikan barang-barang itu akan langsung mendarat di permukaan pertama yang Anda temui. Permukaan yang datar dan luas begitu mengundang barang-barang untuk tidak berada pada tempatnya; bahkan Anda bisa merasakan tarikan gravitasinya.

Coba perhatikan berbagai permukaan yang ada di rumah. Di meja makan Anda—apakah ada barang selain piring, wadah makanan, dan mungkin hiasan? Apakah meja kecil di rumah bebas dari barang selain minuman atau camilan yang sedang dinikmati? Bagaimana dengan nakas—apakah bebas dari barang selain lampu atau mungkin *remote control*? Tempat tidur, apakah benar-benar hanya berhias seprai, selimut, dan bantal yang akan Anda gunakan? Apakah meja dapur benar-benar bersih dan siap menjadi tempat Anda menyiapkan makanan? Dan meja kerja Anda—seberapa banyak permukaannya yang masih bisa dilihat?

Sangat mungkin Anda masih harus berupaya mengatasi masalah permukaan yang berada dalam kondisi berantakan, kecuali Anda memang sudah menjadi minimalis total dan sepenuhnya—atau orang yang sangat ahli menjaga kebersihan rumah. Kondisi ini bisa saja hanya terjadi pada satu area, seperti meja atau area kerja, atau mungkin di semua meja dan permukaan lain di rumah.

Anda bisa saja mengalaminya karena suatu kegiatan baru telah terjadi, misalnya anak-anak membutuhkan tempat luas untuk prakarya atau Anda terpaksa membawa pulang pekerjaan ke rumah. Namun, mungkin juga hal ini sudah menjadi suatu masalah yang menumpuk selama berminggu-minggu, berbulan-bulan, bahkan bertahun-tahun.

"Permukaan bukan tempat menyimpan barang."

Anda mungkin bertanya, apa pentingnya permukaan yang bersih? Tanpa permukaan yang rapi dan bersih, kita tidak memiliki ruang untuk *melakukan* apa pun. Permukaan yang rapi dan bersih penuh dengan potensi dan berbagai kemungkinan—di sinilah hal-hal istimewa bisa terjadi. Namun, bayangkan betapa banyak hal yang tidak bisa kita lakukan dengan permukaan yang terlalu semrawut, tidak ada tempat untuk menyiapkan sajian lezat bagi keluarga, tidak ada tempat untuk duduk bersantai bersama anak-anak dan pasangan. Tidak ada ruang untuk mengatur dan membayar tagihan, mengerjakan tugas sekolah, atau melakukan hobi. Dalam beberapa kasus, mungkin bahkan tidak bisa beristirahat di tempat tidurnya sendiri.

Jangan khawatir. Yang kita perlukan untuk mengatasi permasalahan ini adalah sikap baru dan antusiasme untuk menerapkan prinsip berikut: *permukaan bukan tempat menyimpan barang*. Permukaan ada sebagai ruang berkegiatan dan harus dijaga agar tetap rapi dan bersih setiap saat. Jika bisa melaksanakan prinsip minimalisme ini, Anda pasti akan gembira melihat hasilnya. Rumah Anda

tidak hanya akan tampil lebih apik, teratur, dan tenang, tetapi juga jauh lebih bermanfaat dan mudah dibersihkan.

Untuk mencapai hal ini, kita harus mengubah cara pandang kita terhadap permukaan—khususnya cara berpikir tentang ciri-ciri fisiknya. Secara alamiah, permukaan bersifat "lengket"—luas, rata, dan ideal sebagai tempat "beristirahat" berbagai barang. Begitu ada satu barang di situ, biasanya barang itu tetap di sana selama berhari-hari, berminggu-minggu, bahkan berbulan-bulan. Mungkin barang itu sudah begitu lama berada di suatu permukaan sampai tak terasa aneh lagi. Kita sudah begitu terbiasa melihat barang itu sehingga barang itu pun menjadi bagian dari pemandangan kita. Setelah itu, barang lain datang, lalu barang lain, dan seterusnya. Sebelum kita menyadarinya, permukaan itu berubah dari bidang datar yang rata dan halus menjadi permukaan turun naik yang dibentuk oleh berbagai barang yang "terjebak" di sana.

Ubahlah cara pandang kita dan bayangkan permukaan sebagai tempat yang licin. Jika permukaan itu selicin es atau miring beberapa derajat, barang apa pun tidak bisa tinggal terlalu lama. Kita bisa leluasa berkegiatan, lantas barang apa pun yang tertinggal setelahnya akan langsung jatuh dan pergi. Mengingat permukaan ajaib seperti itu belum pernah ada, kitalah yang harus *berpura-pura* atau membayangkan seperti itulah fungsi permukaan di rumah. Sebagai tambahan, segala sesuatu yang kita letakkan di permukaan "licin" itu harus ikut saat kita meninggalkan ruangan. Jika kita menaruh cangkir di meja, buku di nakas, atau prakarya di meja makan, barang-barang itu harus diangkat dan dibawa saat kita meninggalkan tempat. Minta juga anggota keluarga Anda melakukan hal yang sama.

Ada pengecualian, yaitu barang-barang yang "tempat" memang di permukaan itu boleh tetap berada di sana—seperti hiasan atau tempat lilin di meja makan, atau lampu baca di nakas. Kita juga bo-

leh mengecualikan *remote control* di atas meja TV, stoples kue kering di dapur, dan beker di dekat tempat tidur. Namun, jika Anda ingin menghias permukaan dengan beberapa barang, baik karena alasan fungsi maupun dekoratif, batasilah tiga barang saja per permukaan agar tidak memancing tumpukan barang lain.

Terakhir, jangan lupa ada permukaan yang paling luas di rumah, yaitu lantai. Area lantai menjadi tantangan tersendiri karena begitu *luas*. Jika meja, lemari, dan laci kita penuh atau saat kita merasa enggan mengembalikan barang pada tempatnya, kita cenderung menumpuk barang begitu saja di lantai. Jangan sampai Anda menyerah pada godaan ini. Lantai tidak memiliki pembatas yang tegas—tidak ada barang yang jatuh *dari* lantai—jadi begitu berada di atasnya, barang tersebut akan terus berada di sana lalu meluas... bertambah luas... dan terus bertambah. Saya sudah pernah melihat rumah yang lantainya benar-benar "terkubur" barang dan hanya ada jalur sempit untuk berjalan melintasi ruangan. Orang yang tinggal dalam lingkungan seperti itu tidak akan bisa melakukan hal-hal yang produktif karena bergerak pun sulit. Lantai adalah tempat kaki-kaki melangkah dan perabot berat berdiri. Pastikan lantai di rumah tetap bersih dan bebas dari barang-barang lain.

Setelah merapikan permukaan di rumah, kita akan merasa bersemangat untuk menjaga kondisinya agar tetap seperti itu. Siapa yang mau mengulang kerja keras merapikan barang? Cara paling efektif untuk menjaga kerapian adalah membiasakan diri mencermati ruang dan tempat di rumah. Sebelum meninggalkan kamar atau mematikan lampu, perhatikan terlebih dulu meja-meja atau permukaan bufet dan lantai. Jika tidak "semulus" yang seharusnya, sisihkan waktu beberapa menit untuk membersihkan barang-barang itu. Cara cepat dan mudah ini sangat berguna membantu kerapian rumah. Ikuti aturan ini: jika suatu ruangan sudah kosong, permukaannya pun harus kosong.

16

MODULES—RUANG

Pada bagian ini, kita akan mempelajari teknik mengatur barang yang sangat berguna untuk melawan barang-barang yang berantakan, menjaga semua barang tetap terkendali, dan membantu mencapai tujuan hidup minimalis. Inilah waktunya menata barang kita menjadi "Ruang". Teknik Ruang berasal dari desain sistem, yang pada dasarnya membagi suatu sistem yang besar dan kompleks menjadi komponen yang lebih kecil dan dikelompokkan secara spesifik. Program komputer, misalnya, terdiri dari jutaan komponen perintah. Agar bisa menatanya dengan baik, seorang pemrogram komputer akan mengatur semua perintah menjadi kelompok-kelompok Ruang yang terdiri dari instruksi yang saling terkait untuk menjalankan fungsi program tertentu. Dengan begitu, perintah dalam jumlah sangat besar pun bisa "disimpan" dengan lebih efisien dan dapat disesuaikan dengan fleksibel untuk kebutuhan program.

Rumah tangga kita pun seperti itu, terdiri dari sistem yang kompleks dengan begitu banyak barang untuk disimpan dan diketahui letak-letaknya. Pengaturan barang yang efisien sudah pasti bermanfaat untuk sebuah rumah, jadi mari kita terapkan teknik Ruang ini. Dalam konteks ini, Ruang kita artikan sebagai satu set barang yang saling terkait dan punya fungsi tertentu, misalnya, melunasi tagihan atau menghias kue. Untuk menciptakan sistem penataan Ruang, kumpulkan semua barang dengan fungsi yang mirip, sisihkan barang yang tidak cocok dengan kriteria kita, dan

pastikan barang yang sudah dikelompokkan itu bisa kita jangkau serta pindahkan dengan mudah saat dibutuhkan. Dengan kata lain, kita perlu mengumpulkan, memilih, dan mewadahi semua barang kita.

Langkah pertama adalah mengumpulkan barang-barang yang memiliki kesamaan. Simpan semua barang yang sama atau terkait di satu tempat seperti DVD, sambungan kabel, klip kertas, alat P3K, perlengkapan prakarya, perkakas, foto, dan bumbu. Mengumpulkan semua barang serupa dalam satu tempat memudahkan kita untuk menemukannya kembali. Saat membutuhkan plester atau perban, misalnya, kita tidak perlu repot membongkar isi lemari di kamar mandi karena cukup mengambil Ruang P3K. Jika ingin menonton ulang DVD, Anda tidak perlu membongkar rak atau kamar tidur, atau bahkan merangkak ke bawah sofa. DVD tersebut ada dalam Ruang DVD yang sudah kita rapikan. Anda pun tak perlu mengeluarkan isi gudang untuk menemukan sekrup berukuran khusus karena sudah ada di Ruang perkakas. Cukup temukan dan ambil sekrup yang diperlukan dari sana.

Manfaat mengumpulkan barang tidak hanya itu. Dengan mengumpulkan semua barang yang kita miliki, kita menjadi tahu *berapa banyak barang yang kita punya*. Saat harus mengumpulkan semua bolpoin dan ternyata kita punya 63 bolpoin, misalnya, saat itu juga kita tahu bahwa kita tidak membutuhkan bolpoin tambahan, atau membeli anting-anting lagi saat kita sudah memiliki lima belas pasang lebih. Teknik ini juga sangat sesuai untuk menahan laju penumpukan perlengkapan prakarya yang sepertinya terus bertambah dan menyebar ke berbagai tempat di rumah. Justru, melihat semua barang itu bisa membuat kita tersadar, “Kok benang-benang ini bisa ada?” Selain itu, teknik ini akan membantu Anda berhenti membawa pulang barang-barang yang sebenarnya

sudah Anda miliki. Pernahkah Anda membeli sesuatu namun barang yang persis sama sebetulnya sudah ada di rumah? Dengan teknik Ruang, Anda bisa mengecek ketersediaan barang tertentu di tempatnya dan dengan begitu menghilangkan barang serta pengeluaran tambahan yang tidak dibutuhkan.

Tugas selanjutnya adalah tugas yang sudah dinanti-nanti semua calon minimalis setelah selesai mengumpulkan semua barang, yaitu kini waktunya menyortir. Saat menyatukan barang, Anda pasti akan menemukan kelebihan barang tertentu. Pilih dan simpan barang yang memang Anda gunakan, serta yang secara realistis akan Anda gunakan di kemudian hari. Sangat sedikit orang yang akan membutuhkan semua kabel pengikat, sumpit, dan kotak korek api yang selama ini berkumpul di sudut laci; buang atau berikan sebagian, dan ambil alih ruang Anda. Ingat kasus bolpoin sebelumnya? Untuk apa menyimpan puluhan bolpoin jika Anda cukup memiliki sepuluh? Memangnya, berapa banyak bolpoin yang Anda gunakan untuk sekali menulis? Coba bayangkan berapa lama waktu yang sebenarnya dibutuhkan untuk menggunakan bolpoin hingga barang itu habis masa gunanya: jika satu bolpoin bisa bertahan enam bulan, 60 bolpoin setara dengan persediaan selama 33 tahun. Tinta di sebagian besar bolpoin itu pasti sudah kering nantinya ketika Anda membutuhkannya. Lihat dan pilih yang Anda sukai. Terapkan hal yang sama untuk kaus kaki, kaus, cangkir kopi, wadah plastik, handuk tangan, dan apa pun yang tersedia dalam jumlah besar di rumah.

Terakhir, setelah mengumpulkan dan memilih semua barang, barang-barang itu perlu dimasukkan ke wadah agar tidak tersebar ke berbagai sudut rumah. Wadah yang dimaksud bisa berupa laci, kotak untuk disimpan di atas rak, kotak penyimpanan plastik, kantong rapat, atau wadah apa pun yang bisa digunakan dan sesuai dengan ukuran serta jumlah barang yang hendak Anda masukkan.

Secara pribadi, saya menyukai wadah yang transparan agar dapat dengan mudah dilihat isinya tanpa harus membukanya. Jika Anda menggunakan wadah yang tidak transparan, berikan label atau kode warna agar mudah Anda kenali.

“Dengan mengumpulkan semua barang yang kita miliki, kita menjadi tahu *berapa banyak barang yang kita punya*.”

Fleksibilitas wadah—berupa kotak yang dapat dipindahkan—akan sangat berguna. Apabila ingin menonton film bersama keluarga, misalnya, dan ingin menonton sambil merajut, Anda cukup mengambil Ruang merajut. Setelah selesai, Anda tidak akan tergoda untuk meninggalkan semua peralatan di meja karena yang perlu Anda lakukan hanyalah memasukkannya kembali ke wadah, kemudian menyimpan kembali wadah itu ke tempatnya. Jika tidak memiliki area atau ruang kerja tersendiri, Anda bisa menyimpan buku cek, kalkulator, bolpoin, dan alat kantor lain di Ruang kantor—yang bisa Anda bawa ke ruang makan, dapur, atau ruang mana pun ketika akan digunakan. Ajari anak Anda mempraktikkan hal yang sama pada buku, mainan, dan barang-barang lain milik mereka, maka Anda akan merasa tidak perlu lagi memungut puluhan barang saat merapikan kamar anak.

Saya ingin menekankan pentingnya mengumpulkan dan memilih barang *sebelum* menyimpan. Sering kali, saat harus menata barang, kita terburu-buru pergi ke toko alat rumah tangga dan membawa pulang sebagasi penuh wadah cantik. Dalam pikiran kita, menata dan menyimpan barang menggunakan wadah “lucu”

akan secara otomatis menciptakan ketertiban dan ketenangan di rumah. Tapi, jika tidak memilih terlebih dulu Simpan dan Buang, sebetulnya kita tidak akan mencapai hasil apa pun. Wadah-wadah itu mungkin akan membuat rumah kita terlihat rapi, namun sesungguhnya tidak berfungsi lebih dari tempat sampah. Alih-alih merampingkan isi rumah dan hidup kita, yang kita lakukan justru mengatur barang-barang yang tidak kita perlukan.

Jadi, pilah dulu sebanyak mungkin sebelum menyimpan barang apa pun ke wadah. Sortir barang-barang yang paling esensial terlebih dulu, *kemudian* cari wadah atau tempat penyimpanan yang paling sesuai. Menerapkan hidup minimalis berarti kita harus mengambil satu langkah lebih jauh dari sekadar membenahi dan merapikan rumah. Saat membuat Ruang, kita berarti sedang menciptakan sistem yang akan menghilangkan dan menahan barang dalam jumlah berlebih—menyeimbangkan barang dengan kebutuhan, lalu secara harfiah menutup barang-barang itu.

17

LIMITS—BATAS

Hidup minimalis berarti selalu mengontrol barang-barang yang kita miliki, dan cara yang paling efektif untuk melakukannya adalah dengan menerapkan Batas. "Eh tunggu, apa itu? Batas? Bukan itu yang kucari. Aku tidak ingin merasa terbatasi...." begitulah reaksi sebagian orang saat mendengar kata ini dan saya bisa membayangkan Anda pun mungkin mengalaminya. Namun, jangan khawatir, Batas ini adalah untuk barang-barang, bukan Anda. Menerapkan Batas akan membantu Anda mengambil kendali atas hal-hal yang Anda miliki agar Anda lebih berkuasa, lebih berwenang, dan punya lebih banyak ruang. Batas akan *memudahkan* Anda, bukan mengekang.

Ambil contoh buku. Kita semua pasti mengalami betapa cepat jumlah buku bertambah. Beli, baca, dan entah bagaimana buku itu selamanya menjadi bagian dari koleksi kita—terlepas dari apakah kita menyukai buku itu atau berniat membacanya ulang. Alasan kita biasanya adalah karena sudah membayar cukup mahal serta sudah meluangkan waktu dan energi untuk membacanya sehingga sudah selayaknya buku itu diberi tempat untuk diperlihatkan. Kadang, kita menyimpan ensiklopedia atau buku-buku terkenal lain hanya untuk membuktikan bahwa kita sudah membacanya. Nah, sekaranglah waktunya membatasi koleksi Anda hanya untuk buku-buku yang memang Anda gemari. Sisanya? Kumpulkan untuk diberikan ke pihak lain. Anda bisa mendonasikan buku tersebut ke rumah baca atau teman dan keluarga yang menginginkan.

Menerapkan Batas juga membantu kita "menjinakkan" perlengkapan prakarya dan hobi yang terus bertambah. Apa pun hobi Anda—membuat kalung, merajut, membuat album kenangan, menyusun mainan, memproduksi barang-barang kayu, atau membuat sabun—batasi perlengkapan Anda menjadi hanya *satu* wadah penyimpanan. Jika ingin menambah dan wadah itu tak lagi cukup, segera habiskan perlengkapan lama Anda sebelum membeli barang baru. Hal ini sekaligus dapat memotivasi Anda menyelesaikan proyek yang tertunda. Tak hanya mengurangi jumlah dan kesemrawutan barang, cara ini juga membantu Anda untuk jujur pada diri sendiri, apakah Anda memang senang membuat prakarya atau hanya senang mengumpulkan perlengkapannya? Jika ternyata tidak menikmati kegiatan itu, Anda perlu merenungkan lagi apa sebetulnya hobi Anda. Sebaliknya, jika Anda sungguh-sungguh menyukainya, seharusnya tidak ada kendala untuk menggunakan semua perlengkapan yang sudah ada.

"Meskipun pada awalnya terasa mengekang, tak lama kemudian Anda akan merasa bahwa Batas sebenarnya membebaskan."

Batas bisa—dan memang seharusnya—diterapkan untuk segala hal. Anda bahkan bisa menggunakannya secara kreatif; semua DVD harus cukup di satu rak, semua baju hangat di satu laci khusus, dan semua kosmetik di satu kotak. Batasi jumlah sepatu, kaus kaki, lilin, kursi, seprai, panci, talenan, dan barang-barang koleksi. Batasi jumlah langganan majalah dan barang di meja. Hiasan hari raya harus cukup di satu kotak, sementara peralatan olahraga hanya punya tempat di satu sudut di garasi.

Dulu, Batas ada karena kondisi di luar diri kita, terutama harga dan ketersediaan barang. Sebagian besar barang dibuat oleh tangan dan disebarluaskan di tempat terbatas sehingga jumlahnya sedikit dan lebih mahal—dibandingkan pendapatan kita—daripada barang-barang yang beredar di era modern ini. Ratusan tahun lalu, menjalani hidup minimalis jauh lebih mudah. Memenuhi kebutuhan pokok pun terkadang menantang sehingga barang-barang yang bersifat tambahan tidak terlalu diinginkan. Namun, kini kita bisa mendatangi *supermarket* terdekat dan membeli apa pun yang kita inginkan. Produksi massal dan distribusi barang ke seluruh penjuru dunia telah membuat harga barang-barang konsumsi rendah, tersedia di mana-mana, dan mudah didapat. Betul, memang nyaman sekali. Akan tetapi, sebagian besar dari kita telah mengetahui bahwa segala hal yang berlebihan belum tentu membawa kebaikan. Jika tidak berinisiatif membatasi konsumsi kita sendiri, bisa-bisa kita "tenggelam" di antara barang.

Menentukan Batas pun tidak hanya membantu diri *Anda* sendiri, melainkan memudahkan anggota keluarga lain untuk ikut menerapkan cara hidup minimalis. Jelaskan kepada keluarga Anda bahwa semua barang harus bisa disimpan di wadah atau tempat yang sudah disediakan. Batasi jumlah kotak mainan hanya satu atau dua wadah, atau pakaian remaja ke hanya satu lemari. Jika dipupuk sejak awal, kebiasaan baik ini akan sangat menguntungkan mereka saat dewasa kelak. Setidaknya, membatasi kepemilikan setiap orang ke kamar yang ditempatinya—baik kamar tidur anak, kamar bermain, ruang kerja pasangan, kamar prakarya, maupun area bengkel di rumah. Dengan begitu, barang-barang dari suatu tempat tidak akan "tercecer" ke tempat lain yang merupakan ruang bersama.

Tentunya, pada akhirnya, batas paling akhir dari jumlah barang Anda adalah ukuran rumah Anda sendiri—sebagai minimalis, pada

suatu hari nanti Anda mungkin akan mempertimbangkan untuk memperkecil ukuran hunian. Jumlah barang bertambah untuk mengisi ruang yang ada—harusnya ada rumus fisika yang menerangkan hal ini. Dengan begitu, membatasi ruang berarti juga membatasi jumlah barang, mengatasi kesemrawutan, mengurangi kecemasan, dan menurunkan kadar stres. Tanpa rumah besar, Anda juga tidak akan memiliki rumah yang penuh barang. Bayangkan, Anda pindah dari apartemen tipe studio ke rumah dengan loteng, gudang, dan garasi dua mobil. Ruang-ruang penyimpanan pasti dipenuhi barang dengan cepat hanya karena ruang itu *ada*. Di apartemen, Anda tidak punya tempat untuk sepeda statis sehingga mungkin harus membuang atau menyumbangkannya. Namun, di rumah besar, sepeda itu mungkin akan berakhir di gudang. Tempat tinggal yang lebih kecil secara alamiah menjadi batas bagi jumlah barang yang bisa Anda miliki sehingga lebih mudah menerapkan hidup minimalis.

Meskipun pada awalnya terasa mengekang, namun tak lama kemudian Anda akan merasa bahwa Batas sebenarnya membebaskan. Hidup di tengah budaya yang justru mendorong kita untuk menginginkan dan membeli lebih banyak barang serta melakukan lebih banyak hal, Batas merupakan angin segar. Ketika merasa sangat nyaman dengan Batas, Anda akan terdorong untuk menerapkannya di bagian-bagian lain dalam hidup. Membatasi komitmen dan kegiatan bisa menciptakan hidup yang lebih tenang serta memberi Anda lebih banyak waktu luang. Membatasi konsumsi berarti mengurangi jumlah tagihan kartu kredit dan meningkatkan saldo tabungan. Membatasi makanan olahan, berlemak, dan tinggi gula juga bisa mengurangi lingkar pinggang dan memperbaiki kesehatan Anda. Kemungkinan Batas benar-benar... tak terbatas.

18

IF ONE COMES IN, ONE GOES OUT— SATU MASUK, SATU KELUAR

Mungkin kita pernah mengalami situasi ketika sudah merasa merapikan, membuang, dan menyisihkan, tapi saat kita memperhatikan keadaan rumah, tidak terlihat perubahan besar. Aneh, ya? Kita sudah mengisi berkantong-kantong plastik sampah, memenuhi mobil dengan barang untuk disumbangkan, dan menata berbagai kotak untuk diserahkan ke orang lain. Namun, ternyata masih ada begitu banyak barang di lemari, laci, dan gudang. Padahal, kita sudah bekerja keras dan ingin melihat hasilnya. Apa yang salah?

Rumah dan semua barangnya dapat diumpamakan seperti seember air, sedangkan membereskan rumah bagaikan membuat lubang kecil pada dasar ember itu sehingga air di dalamnya keluar perlahan, setetes demi setetes—seperti inilah yang terjadi saat Anda perlahan merapikan rumah dan membuang barang-barang yang tak diinginkan. Bagus. Selama bisa konsisten dengan proses ini, jumlah barang Anda pasti akan berkurang.

Tapi, jangan lupakan satu hal, yaitu isi ember hanya akan berkurang bila tidak ada air yang ditambahkan. Setiap barang yang memasuki rumah Anda seperti aliran air yang masuk ke ember. Jadi, jika Anda masih terus berbelanja, membeli barang baru, dan membawa pulang suvenir dari acara konferensi atau seminar, air yang menetes dari lubang di bawah ember pun tidak akan bermanfaat banyak. Isi ember tidak akan pernah kosong, malah justru mungkin meluber.

Masalah ini bisa diselesaikan dengan satu peraturan sederhana: Ketika Satu Barang Masuk, Satu Barang Keluar. Setiap kali ada barang baru, barang lama yang serupa harus dikeluarkan. Untuk setiap tetes yang masuk ke ember, harus ada tetesan lain yang keluar.

Peraturan Satu Masuk, Satu Keluar ini sangat efektif diterapkan untuk barang-barang yang serupa. Misalnya, kemeja. Dengan adanya kemeja baru, kemeja lama harus dikeluarkan. Atau buku; buku baru akan menggeser tempat buku lama di rak. Set piring baru akan membuat set piring lama keluar. Atau, Anda bisa memadukan barang untuk menyeimbangkan jumlah kepemilikan Anda. Misalnya, jika jumlah celana lebih banyak daripada kemeja, saat membeli kemeja baru, yang Anda keluarkan adalah celana. Tapi ingat, pertukaran ini harus setara. Jangan menukar jas baru dengan kaus kaki lama atau klip kertas dengan kursi kerja baru, misalnya, karena nilai, ukuran, fungsi, dan rupa barang-barang ini pun jauh berbeda.

Membeli barang baru dan menyimpan barang lama yang seharusnya digantikan sangat lazim terjadi. Biasanya, urutan kejadiannya adalah kita melihat sesuatu di rumah yang tak lagi kita sukai—mungkin karena model barang sudah usang, barang sudah rusak, atau sudah tak sesuai lagi dengan keperluan kita. Kita pun pergi ke toko dengan tekad berbelanja. Dengan bersemangat, kita ingin menggantikan barang lama dengan versi barunya yang lebih baik, berwarna lebih cerah, mengilap, dan lebih canggih. Kita melakukan riset, membandingkan harga, membaca komentar-komentar pengguna, dan akhirnya melakukan transaksi. Lalu, terjadilah sesuatu yang aneh; begitu kita pulang membawa barang baru, barang lama tiba-tiba tak lagi terlihat seburuk sebelumnya. Meskipun kita merasa kegunaannya sudah jauh berkurang, kelihatannya belum layak dibuang. Setelah itu, kita mulai membayangkan berbagai si-

tuasi, termasuk yang paling mustahil sekalipun, saat kita membutuhkan barang tersebut. Seolah kita mengharapkan barang baru yang jauh lebih keren dan canggih itu tiba-tiba rusak keesokan harinya. Sebelum menyadarinya, barang lama itu sudah nyaman disimpan di gudang atau loteng hanya karena kita berasumsi suatu hari akan memerlukannya.

"Setiap kali ada barang baru, barang lama yang serupa harus dikeluarkan."

Strategi Satu Masuk, Satu Keluar juga membantu menunjukkan "pintu keluar" kepada barang-barang yang sudah tak seharusnya berada di rumah—mencegah agar mereka tidak mendapat tempat nyaman setelah "pensiun". Begitu Anda membawa pulang barang baru, segera keluarkan barang lama. Sistem ini bukan sistem ajaib, sulap, atau sihir. Yang dibutuhkan adalah disiplin diri. Berdasarkan pengalaman pribadi, saya bisa mengatakan bahwa Anda akan tergoda untuk tidak membuang barang dan berjanji akan melakukannya nanti. Anda mungkin merasa bersemangat ingin mengenakan sweter atau gawai baru sehingga rasanya tidak ada barang lama yang bisa bertukar tempat dengan pendatang baru ini. Namun, Anda harus tetap mampu mengingat tujuan minimalisme Anda dan berkomitmen untuk "mengeluarkan satu barang" sebelum Anda membuka, menyimpan, atau menggunakan "barang baru". Hal ini karena jika tidak dilakukan saat itu juga, mungkin Anda tidak akan pernah melakukannya. Saya bahkan pernah menyimpan barang baru yang masih dalam kemasan di bagasi mobil sampai saya menemukan barang lama untuk bertukar tempat dengannya.

Dalam proses merapikan rumah, Prinsip Satu Masuk, Satu Keluar berfungsi seperti keran. Prinsip ini membatasi jumlah barang dan menjaga Anda agar tetap berada di arah yang benar. Hal ini karena Anda pasti akan merasa sangat kecewa saat menemukan selusin barang baru yang dibeli selama proses Anda bersusah payah membuang sepuluh barang lama—setelah berpikir lama dan harus menguatkan diri untuk melepaskan barang-barang itu. Prinsip ini mencegah situasi tersebut. Komitmen membuang barang saat membeli barang baru adalah awal baru bagi rumah Anda dan kestabilan barang-barang di dalamnya. Selama terus mengikuti prinsip ini, Anda tidak akan pernah memiliki lebih banyak barang daripada yang Anda miliki saat ini.

Tak hanya itu, Anda pun akan melihat jumlah barang Anda terus berkurang selama perjalanan ini. Apa sebabnya? Anda sudah "menutup keran" sehingga tetesan yang keluar dari bawah ember tadi memberikan efek yang signifikan dan memuaskan. Tentu saja, semakin banyak barang yang Anda keluarkan, hasil yang dicapai pun semakin menyenangkan untuk dilihat. Pada bab berikutnya, kita akan melihat cara mengubah "tetesan" air tersebut menjadi "aliran".

19

NARROW DOWN—KURANGI

Pada bab sebelumnya kita sudah belajar cara menstabilkan jumlah kepemilikan kita, yaitu dengan konsisten menyeimbangkan barang masuk dan barang keluar. Caranya adalah membuang barang lama yang setara dengan barang baru. Hebat! Sekarang, kita tidak perlu khawatir lagi akan mengalami kemunduran dalam proses ini. Dengan menerapkan sistem itu, setiap barang yang kita keluarkan akan membawa kita lebih dekat pada tujuan kita untuk hidup secara minimalis.

Namun, untuk benar-benar membuat kemajuan besar, kita pun harus meningkatkan lagi upaya kita membereskan barang ke tahap yang lebih tinggi. Merampingkan jumlah barang bukan sekadar membuang beberapa barang. Justru sebaliknya. Proses ini memang dibuat untuk mengiringi kita mencapai taraf tertinggi kehidupan minimalis, yaitu memiliki barang dalam jumlah yang cukup sesuai dengan kebutuhan—tak lebih dari itu. Jadi, saat melihat barang di kamar, lemari, atau laci, hanya ada satu misi: Kurangi.

Kondisi ideal yang ingin kita tuju adalah memangkas semua kepemilikan kita hingga hanya mempunyai yang paling diperlukan. Jangan membayangkan diri Anda tinggal di tenda atau tidur di lantai. Izinkan saya menjelaskan. Makna barang-barang dasar berbeda bagi setiap orang. Seorang minimalis yang tinggal di kapal mungkin bisa memenuhi kebutuhan pangannya dengan hanya sebuah panci. Namun, bagi sebagian besar dari kita yang tinggal dengan

dapur lengkap, kita mungkin memerlukan *microwave*, tungku piza, dan alat penanak nasi. Sementara itu, peralatan menyelam yang bagi seseorang merupakan kebutuhan utama akan kita anggap sebagai sesuatu yang tidak penting.

Jadi, kebutuhan esensial setiap orang ditentukan oleh beberapa faktor, yaitu usia, gender, pekerjaan, hobi, cuaca, budaya, keluarga, dan temannya. Seorang minimalis yang bekerja di korporat akan memandang jas dan sepatu cantik sebagai kebutuhan penting, sementara mereka yang bekerja dari rumah memiliki kebutuhan pakaian yang berbeda—mungkin lebih sedikit. Orangtua dengan anak usia balita memiliki daftar kebutuhan yang berbeda dengan seorang lajang yang tinggal sendiri. Keperluan pencinta buku dengan penggila olahraga berbeda, begitu pula pelajar dengan pensiunan, atau lelaki dengan perempuan.

Jadi, tidak ada satu daftar universal yang menentukan barang apa saja yang selayaknya ada di sebuah rumah minimalis. Justru, berlawanan dengan anggapan orang kebanyakan, tidak ada pula satu angka yang spesifik. Tak masalah jika Anda memiliki lima puluh, lima ratus, atau lima ribu barang—yang terpenting barang itu cukup—dan tidak berlebihan—bagi *Anda*. Anda-lah yang harus menentukan daftar Anda sendiri, lalu menyesuaikannya dengan kepemilikan Anda saat ini.

Dengan begitu, langkah pada tahap ini bertujuan mengurangi jumlah barang kita hingga ke tingkat yang paling "optimal" bagi diri kita sendiri. Setiap kali kita mengambil suatu barang, berhenti dulu dan pikirkan apakah barang itu benar-benar dibutuhkan—ataukah hidup kita akan berjalan seperti biasa tanpanya. Jika kita mengetahui bahwa kita memiliki barang yang sama dalam jumlah besar, segera kurangi. Saat menemukan kotak berisi barang-barang tak terpakai, segera pertimbangkan untuk membuang kotak itu beserta

semua isinya. Kabar baiknya adalah sambil meneruskan perjalanan minimalis ini, jumlah barang yang kita anggap sebagai "kebutuhan"—pelan tapi pasti—akan berkurang.

"Anda-lah yang harus menentukan daftar kebutuhan Anda sendiri, lalu menyesuaikannya dengan kepemilikan Anda saat ini."

Selain membereskan barang dengan cara-cara biasa, kita juga bisa Mengurangi dengan cara-cara kreatif—misalnya memilih menyimpan barang multiguna daripada barang dengan hanya satu fungsi. Memiliki sofa yang bisa diperluas berarti kita tidak perlu membeli tempat tidur tamu. Alat cetak dengan fungsi *scanner* berarti kita tidak membutuhkan dua alat terpisah. Ponsel pintar pun sudah dilengkapi dengan berbagai fitur, seperti kalender, jam, kalkulator, catatan jadwal kerja, dan lain-lain. Berdasarkan hal ini, tujuan kita adalah menyelesaikan tugas sebanyak mungkin dengan menggunakan barang sesedikit mungkin.

Menggunakan prinsip yang sama, kita pun dapat memilih menyimpan barang yang bisa digunakan dalam banyak kesempatan alih-alih hanya dimanfaatkan pada situasi khusus. Wajan berukuran agak besar memiliki fungsi sama dengan berbagai wajan tipe lain. Sepatu hak warna hitam cocok dipadankan dengan pakaian kerja dan kasual sehingga praktis sebagai pelengkap lemari pakaian kita, daripada sepatu berwarna lila yang hanya bisa dipadankan dengan baju tertentu. Pembersih serbaguna pun sudah cukup untuk menjaga seisi rumah tetap mengilat sehingga tak perlu lagi membeli berbagai produk terpisah untuk wastafel, bak mandi, cermin, dan meja dapur.

Akan tetapi, dalam proses mengurangi jumlah barang ini, ada kalanya kita akan terhenti saat menemui barang-barang tertentu. Biasanya, ada alasan sentimental yang muncul di pikiran kita. Barang-barang dengan kenangan tertentu memang sulit dilepaskan. Namun, tidak usah khawatir—minimalisme punya cara tersendiri untuk menangani hal ini. Anda tidak perlu merasa berkewajiban menyimpan semua barang atau rumah yang diwariskan kepada Anda oleh kerabat atau keluarga dekat. Satu atau dua barang istimewa pun sudah cukup untuk menjaga kenangan mengenai mereka. Hal ini berlaku juga untuk kotak berisi pekerjaan sekolah, kenangan hari pernikahan, barang-barang bayi, kenangan perjalanan, dan lain-lain. Pilih satu barang saja untuk mengenang suatu peristiwa atau pengalaman. Pertimbangkan ukuran dan kemudahan barang itu dipindahtempatkan—jam tangan dari kakek Anda tentu lebih mudah dirawat dan dibawa dibanding piano.

Strategi yang sama dapat dilakukan untuk semua koleksi lain yang Anda warisi. Piring porselen dari nenek Anda, misalnya. Bila Anda mendapat selusin, cukup pilih satu yang paling Anda sukai untuk dipajang di tempat yang paling baik. Anda juga bisa memotret barang-barang yang Anda miliki saat ini, kemudian mengeluarkannya. Foto menyimpan kenangan, tetapi tidak menghabiskan tempat. Foto juga jauh lebih mudah diambil kembali dan dinikmati; hanya satu barang yang perlu diletakkan di wadahnya.

Terakhir, kita juga dapat Mengurangi dengan mengubahnya menjadi versi digital. Koleksi seperti musik, film, foto, *game*, dan buku kini bisa dijadikan versi elektronik. Kita beruntung hidup di era yang sangat ideal sebagai minimalis.

Jika bisa secara penuh menerapkan nilai-nilai minimalisme, Anda akan merasakan bahwa Anda terus-menerus mencari cara untuk mengurangi jumlah barang Anda. Gunakan daya kreasi

Anda. Anggap saja ini tantangan pribadi untuk dapat hidup dengan sedikit barang, dan jangan lupa ciptakan pengalaman *seru* sambil melihat berbagai cara baru. Anda pasti terkejut melihat apa yang bisa Anda lakukan tanpa banyak barang.

20

EVERYDAY MAINTENANCE— PERAWATAN SETIAP HARI

Setelah menerapkan semua langkah STREAMLINE—Mulai dari Awal, memilah barang ke dalam kategori Buang, Simpan, dan Berikan; memastikan kita punya Alasan kuat untuk menyimpan setiap barang; menemukan Wadah untuk segala sesuatunya, dan menyimpan Semua barang pada tempatnya; menjaga Semua permukaan bersih; menata barang sesuai Ruangnya; menerapkan Batas untuk barang-barang kita; menerapkan prinsip Satu Masuk, Satu Keluar; dan Kurangi jumlah barang—bukan berarti kita sudah selesai dan kembali lagi ke cara-cara lama. Salah besar. Sekarang, kita harus melakukan Perawatan Setiap Hari, menjaga dan merawat apa yang sudah kita capai secara teratur.

Menjadi seorang minimalis berarti melakukan perubahan gaya hidup. Hal ini lebih dari sekadar membuang semua barang dalam satu sesi atau periode, kemudian menganggap pekerjaan kita sudah selesai. Jika itu yang terjadi, kita justru akan kembali ke keadaan semula dan mengulang lagi penumpukan barang. Yang kita butuhkan di sini adalah perubahan sikap secara mendasar—tujuan semua latihan pikiran kita di awal buku ini—dan kebiasaan baru—tujuan kegiatan STREAMLINE. Hidup minimalis harus dipandang bukan sebagai satu kegiatan saja, melainkan sebagai perubahan keseluruhan cara hidup.

Yang lebih penting, kita harus mempertahankan sikap cermat terhadap berbagai barang yang tiba di rumah kita. Masih ingat

pembahasan mengenai peran kita sebagai "penjaga pintu" yang baik? Untuk menjaga cara hidup minimalis, kita tidak boleh begitu saja terlena karena keadaan bisa berubah dengan cepat. Untungnya, proses ini sebetulnya lebih mudah ketika dipraktikkan daripada teorinya dan tak lama kemudian akan menjadi bagian dari diri kita. Rutinitas adalah kunci; kita harus membangunnya untuk menangani barang-barang yang masuk, seperti surat, katalog, hadiah, dan barang-barang gratis, serta konsisten melakukannya. Sebagai contoh, kita bisa menyiapkan kotak donasi atau daur ulang di dekat pintu depan agar bisa dengan mudah membuang barang tanpa bersusah payah sekaligus mencegah barang-barang bertumpuk dengan cepat.

Ada kalanya Anda akan merasa seperti pemain bertahan; setiap kali, Anda-lah yang harus mempertahankan rumah dari "serangan" barang yang mengancam rumah. Namun, Anda juga bisa berperilaku proaktif. Caranya? Berhenti berlangganan *mailing list* dan majalah, serta keluar dari kelompok arisan barang. Pada intinya, utarakan bahwa Anda sedang menerapkan cara hidup minimalis. Poin terakhir ini sangat penting karena teman atau keluarga yang melihat ruangan "kosong" mungkin akan berpikir bahwa kekosongan itu adalah pertanda Anda *membutuhkan* barang baru dan sama sekali menyalahartikan cara hidup Anda yang baru. Ada dua hal yang mungkin terjadi, yaitu Anda menerima hadiah-hadiah yang tidak Anda inginkan atau—yang terburuk—Anda diberi barang-barang bekas *mereka*.

Selain memantau pintu depan, Anda juga perlu selalu mencermati sudut-sudut tertentu. Kita sudah sempat membahas bahwa satu barang yang tercecer akan menarik barang lainnya untuk datang. Satu barang yang dibiarkan berada di tempat yang tidak seharusnya akan mengajak barang lain datang. Jangan biarkan ba-

rang-barang itu berkumpul. Jauh lebih mudah membereskan satu barang daripada puluhan barang. Justru, jika tidak segera bertindak begitu melihat sesuatu yang tercecer, berarti radar Anda sudah tumpul. Pikirkan lagi, permukaan yang rapi dan bersih sangat berbeda dengan permukaan yang menampung barang-barang yang tidak seharusnya. Satu barang yang tidak pada tempatnya mungkin akan terasa janggal, tapi jika sudah bertambah menjadi dua, tiga, atau lebih, lama kelamaan akan dianggap wajar. Jadi, yang paling dianjurkan adalah membersihkan barang itu begitu Anda melihatnya untuk mencegah penumpukan.

"Hal paling menyenangkan dari cara hidup minimalis adalah manfaatnya langsung terasa."

Dalam proses ini, Anda sering kali harus berhadapan dengan barang orang lain. Mengingat Anda tidak punya kewenangan untuk membuangnya begitu saja, pilihan terbaik adalah mengembalikan barang itu ke pemiliknya. Jika si pemilik bukan penghuni rumah Anda—misalnya, kakak Anda yang "menitipkan" barang-barangnya di gudang saat ia pindah rumah dan lupa mengambilnya kembali, atau teman Anda yang meninggalkan proyek kerajinan tangan di meja makan—segera hubungi mereka, baik lewat telepon maupun *e-mail*, untuk menjelaskan Anda sedang membereskan rumah. Penjelasan seperti itu biasanya dapat langsung membuat si pemilik datang dan mengambil barangnya.

Namun, pada umumnya barang orang lain yang Anda temui adalah milik seseorang di rumah Anda. Jika begitu, kembalikan barang itu ke ruang pribadi si pemilik—ke kamar atau gantungkan

pada pintu ruang kerja. Anda tidak sedang melakukan pekerjaan sebagai asisten pribadi para penghuni rumah. Dampak yang ingin kita capai adalah efek "bumerang"—kita ingin menegaskan bahwa barang apa pun yang tiba di ruang keluarga atau ruang bersama akan segera dikembalikan. Harapannya adalah agar anggota keluarga lain pun mengerti dan berpikir dua kali sebelum meninggalkan barang-barang pribadi mereka. Anda juga bisa menunjukkan barang-barang yang tercecer pada si pemilik dan meminta mereka memilih untuk membuang atau menyimpannya. Cara ini pun cukup efektif.

Terakhir, jangan berhenti merapikan dan membereskan rumah. Langkah membereskan rumah ini bukanlah akhir dari perjalanan Anda, melainkan suatu permulaan. Anda juga akan merasa bahwa seiring berjalannya waktu, cara hidup minimalis akan semakin mudah dan menyenangkan untuk dijalani. Anda semakin kuat. Barang-barang yang pada ronde awal dianggap sebagai barang-barang penting mungkin akan berubah nilainya pada ronde berikutnya. Untuk itulah, saya menganjurkan Anda menetapkan siklus untuk proses membereskan rumah ini. Setelah pertama kali melakukannya, lakukanlah siklus kedua setelah beberapa minggu atau beberapa bulan kemudian. Anda pun akan memandang barang-barang yang ada dengan sudut pandang dan pemahaman baru. Sementara itu, dalam jeda tersebut, Anda akan merasakan nikmat dan ringannya hidup minimalis. Hal ini akan membuat Anda semakin terdorong dan bersemangat untuk mengeluarkan barang lain. Perpisahan pertama memang sulit, tetapi Anda akan merasa bahwa perasaan itu tidak akan muncul lagi setelah kali kedua, ketiga, keempat, bahkan kesepuluh atau kedua puluh.

Kemampuan apa pun harus terus diasah. Jadi, alih-alih membuat perombakan yang terlalu drastis di awal, jalani proses ini se-

cara perlahan tapi pasti, tahap demi tahap, hari demi hari. Misalnya, Anda bisa berkomitmen untuk membuang satu barang satu hari. Barang itu pun bisa berupa apa saja seperti kaus kaki lama, buku yang tidak pernah dibaca, hadiah yang tidak Anda butuhkan, blus yang tidak lagi cukup, atau majalah lama. Mengeluarkan satu barang per hari tidak membutuhkan waktu lama atau tenaga besar. Di akhir tahun, Anda berarti sudah mengeluarkan 365 barang. Agar barang-barang layak pakai tidak tercampur dengan sampah, siapkan kotak donasi di rumah—dekat gudang atau dekat lemari. Kumpulkan satu per satu barang. Setelah kotak itu penuh, bawalah ke panti sosial, rumah yatim, atau lembaga sosial lainnya.

Anda pun bisa menetapkan target untuk jangka waktu tertentu, misalnya, sepuluh barang per minggu atau seratus barang per bulan. Catat perkembangan Anda agar Anda mengetahui posisi Anda saat itu sekaligus sebagai motivasi. Sekali lagi, hal terpenting dalam keseluruhan perjalanan ini adalah tetap *bersenang-senang*. Hal paling menyenangkan dari cara hidup minimalis adalah manfaatnya langsung terasa. Setiap barang yang disingkirkan saat itu juga meringankan beban Anda. Lakukanlah setiap hari maka Anda akan merasa luar biasa—mungkin dengan satu penyesalan: seharusnya Anda melakukannya sejak dulu.

BAGIAN TIGA

RUANGAN KE RUANGAN

Kini, kita tiba pada bagian yang paling seru. Inilah waktunya mempraktikkan semua keterampilan Anda. Pada bab ini, kita akan menerapkan metode STREAMLINE pada ruangan-ruangan tertentu—kita akan belajar Merapikan, Menyimpan, dan Mengelola isi setiap ruangan. Bab-bab pada bagian ini dapat dibaca secara terpisah. Silakan pilih yang Anda inginkan terlebih dulu dan mulai dari ruangan mana pun yang Anda sukai. Anda boleh memulai dari ruangan termudah, tersulit, terkecil, atau terbesar—semuanya terserah Anda. Ketika menyelesaikan ruangan pilihan Anda satu per satu, keleluasaan dan rasa tenang akan menyebar ke seluruh bagian rumah. Jadi, mari bersiap dan memulai perubahan ini!

21

RUANG TENGAH ATAU RUANG KELUARGA

Pada bab ini, kita akan berfokus pada ruang tengah—atau yang mungkin Anda sebut ruang keluarga. Dalam konteks ini, ruang tengah merujuk pada tempat keluarga dan tamu terdekat berkumpul. Ruang tengah pada umumnya merupakan ruang terluas di rumah dan juga tempat sebagian besar kegiatan berlangsung. Merapikan ruang ini dapat memberikan permulaan yang sangat baik bagi keseluruhan rumah Anda.

Namun, sebelum kita mulai, saya ingin meminta Anda meninggalkan rumah. Jangan khawatir, Anda tidak salah baca. Silakan berdiri, berjalan ke luar, dan tutup pintu. Di luar, jernihkan pikiran Anda dan nikmati udara segar selama beberapa saat. Nanti, setelah kembali masuk, Anda akan melihat bahwa saya sudah berhasil merapikan rumah Anda menggunakan kekuatan ajaib minimalis. Bercanda! Tentunya, melalui kegiatan ini, ada pesan yang ingin saya sampaikan.

Nah, sekarang silakan masuk lagi, dan saat Anda berjalan melalui pintu masuk, *anggap saja Anda bukan penghuni rumah itu*. Masuki rumah dan anggap diri Anda seorang tamu dengan mata dan sudut pandang yang berbeda. Apa kesan pertama Anda? Apakah Anda menyukai apa yang Anda lihat? Apakah ruang tengah di rumah itu terasa nyaman dan membuat Anda merasa tenang, mengundang Anda untuk bertamu? Atau, jangan-jangan ruangan itu semrawut dan kacau sehingga membuat Anda ingin cepat-cepat keluar? Bayangkan; jika semua barang di sana bukan milik Anda,

apakah Anda mau duduk dan berada di tengah-tengahnya?

Kita perlu melihat dengan cara pandang berbeda karena keadaan kacau di rumah bisa "hilang" karena kita terlalu terbiasa berada di dalamnya. Jika sebuah meja disesaki majalah, pernak-pernik, perlengkapan prakarya, dan mainan anak selama berminggu-minggu, bulan, bahkan tahun, kita menjadi terbiasa dengan keadaan itu. Kita menjadi terbiasa melihat keranjang pakaian di sudut ruangan, buku yang ditumpuk di sisi sofa, dan DVD yang berserakan di sekitar TV. Lalu, entah bagaimana, keadaan berantakan tak lagi terlihat seperti itu di mata kita.

Setelah melihat secara umum apa yang Anda hadapi, sekarang lihatlah isi ruangan dengan lebih cermat. Perhatikan baik-baik setiap perabot, bantal, dan aksesori. Apakah barang-barang itu memiliki fungsi atau nilai keindahan? Apakah barang-barang itu terlihat serasi dan cocok di tempatnya? Atau jangan-jangan Anda merasa sedang menatap suasana di pasar loak, bahkan gudang? Jika mengeluarkan seluruh isi ruangan ke halaman depan, apakah Anda ingin mengembalikan setiap barang yang ada atau justru dengan senang hati membuang sebagian besar barang itu?

RAPIKAN

Berkaitan dengan mengerjakan suatu tugas, nasihat yang biasa kita dengar adalah agar kita memulai dari tugas-tugas kecil, lalu secara bertahap mengerjakan tugas-tugas lain yang lebih besar. Saran ini tidak salah, tapi mari kita mencoba sesuatu yang berbeda—mari kita mulai dengan langkah BESAR. Ruang tengah di rumah menyimpan barang dalam jumlah cukup banyak, sekaligus memberikan peluang bagi kita untuk mengawali proses ini dengan mantap. Membuang satu perabot besar yang tidak kita butuhkan atau sukai dapat menimbulkan dampak yang dramatis serta dorongan yang positif

untuk melanjutkan hal yang sama dengan barang-barang yang lebih kecil. Kursi atau meja usang tersebut bagaikan barang yang menyumbat saluran barang Anda; begitu ditarik keluar, saluran pun kembali bersih dan kotoran lain bisa mengalir dengan lancar.

Jadi, arahkan perhatian Anda pada barang berukuran besar terlebih dulu. Beberapa pertimbangan yang bisa Anda terapkan adalah apakah setiap perabot digunakan setiap saat atau ada beberapa barang yang ada di tempatnya hanya karena "dari dulu sudah begitu"? Bayangkan lagi cara Anda dan keluarga menggunakan ruangan itu. Berkumpul di sofa atau lantai? Apakah ada yang suka menggunakan kursi tertentu? Apakah dengan lebih sedikit barang Anda akan memiliki ruang lebih luas untuk melakukan berbagai kegiatan, seperti bersantai, bermain, dan menonton film?

"Jika Anda ingin menyingkirkan barang besar tapi masih ragu-ragu, biarkan barang itu berada di tempat lain selama beberapa hari."

Anda juga tidak perlu merasa harus memiliki barang tertentu hanya karena barang itu dimiliki oleh orang kebanyakan, misalnya, "Aduh, apa kata tetangga kalau tahu kita tidak punya sofa?". Saya dan suami pernah tinggal beberapa waktu di luar negeri. Saat itu, kami memutuskan untuk tidak membeli sofa. Meskipun kami sendiri belum pernah melihat rumah tanpa sofa, kami merasa sofa tidak cocok dengan gaya hidup kami kala itu—kami juga tidak membeli TV, tidak ada tamu yang sering datang, dan kami lebih banyak menghabiskan malam hari serta akhir pekan di kota. Kami pun mengisi ruang tengah hanya dengan dua kursi santai dan se-

buah meja pendek. Ketiga perabot itu sesuai dengan kebutuhan kami—lebih dari itu rasanya berlebihan.

Jika Anda ingin menyingkirkan barang besar tapi masih ragu-ragu, biarkan barang itu berada di tempat lain selama beberapa hari. Simpan saja untuk sementara di loteng atau gudang, dan perhatikan apakah ada yang merasa kehilangan. Memindahkan suatu barang bisa membantu kita memandang barang itu secara berbeda. Lagi pula, setelah barang itu tak lagi berada di tempatnya yang biasa, akan lebih mudah bagi kita untuk berpisah darinya.

Setelah permasalahan dengan barang-barang besar selesai diatasi, kini giliran barang-barang yang lebih kecil. Tergantung seberapa luas ruang tengah Anda, barang ini bisa jadi berjumlah banyak. Tak perlu panik karena kita bisa membagi tugas ini menjadi unit-unit tugas yang lebih kecil dah mudah dilakukan. Cara yang paling ideal adalah bekerja per rak, laci, atau per tumpukan barang. Angkat—atau sekaligus buang—semua barang untuk kemudian pilah ke dalam kategori Buang, Simpan, dan Berikan. Yang terpenting, jangan terburu-buru. Berikan waktu yang cukup agar bisa bekerja dengan teliti, meskipun dibutuhkan berpekan-pekan atau berbulan-bulan untuk menyelesaikan semua laci yang ada. Kesaksamaan ini akan membawa manfaat besar untuk jangka panjang.

Cobalah untuk benar-benar membuat ruangan bersih dari barang-barang hiasan yang tidak memiliki fungsi lain. Angkat semuanya dari rak, bufet, meja konsol, dan meja kecil. Simpan dalam kotak dan biarkan selama sepekan. Tanpa sadar, ruangan yang terlalu ramai dengan barang hiasan justru membuat kita tidak bisa menikmati suasana. Setelah barang-barang itu disingkirkan, barulah kita merasa lega, seakan sekarang kita memiliki tempat untuk bersantai dan bergerak dengan bebas tanpa harus takut terantuk atau memecahkan sesuatu. Perhatikan juga reaksi anggota ke-

luarga dan tamu terhadap ruangan yang sekarang rapi. Apakah mereka terlihat lebih santai? Apakah mereka bergerak lebih leluasa? Apakah mereka lebih bersemangat untuk mengikuti kegiatan bersama?

Masih ada cara-cara lain yang bisa Anda coba untuk mengurangi jumlah barang. Idealnya, kita memiliki barang yang tidak melebihi kebutuhan kita. Untuk ruang tengah, kita membutuhkan paling sedikit semacam tempat duduk untuk anggota keluarga. Minimalisme ekstrem (dan masyarakat non-Barat) bahkan cukup memiliki beberapa bantal lantai. Para lajang mungkin cukup hanya dengan satu kursi santai. Namun, bagi sebuah keluarga, sofa merupakan kebutuhan. Sekarang, tanyakan pada diri Anda, jika keluarga Anda hanya terdiri dari tiga orang, apakah Anda membutuhkan sofa atau kursi untuk delapan orang? Jika ada tamu, Anda bisa menyiapkan kursi lipat atau menciptakan suasana *bohemia* dengan menyiapkan area lesehan. Pertimbangkan juga ruang yang ditempati oleh perabot. Saya pernah melihat sofa-L yang nyaris memenuhi seluruh ruangan. Benarkah "kenyamanan" yang ditawarkan barang yang begitu besar itu sepadan dengan ruang yang didominasinya? Atau mungkin Anda sebetulnya bisa memenuhi kebutuhan memiliki tempat duduk dengan barang lain yang lebih kecil dan ramping?

Berikutnya meja. Sekali lagi, ruang tengah umumnya memerlukan minimal sebuah meja untuk mengakomodasi kegiatan keluarga. Meja rendah yang kecil bisa jadi sudah cukup. Jika ruangan itu juga digunakan untuk area kerja dan melakukan kegiatan hobi, mungkin diperlukan meja tambahan. Tetapi, meja tambahan selain itu biasanya menjadi meja dekoratif. Pikirkan dengan cermat, apakah Anda benar-benar membutuhkan meja-meja kecil lain dan meja konsol yang saat ini ada di ruang tengah Anda?

Cara lain untuk meminimalisasi jumlah kepemilikan kita adalah dengan membeli perabot multiguna. Pada bab sebelumnya

dibahas bahwa sofa yang bisa diperbesar dapat digunakan untuk menampung lebih banyak orang atau sebagai tempat tidur bagi tamu yang menginap. Meja rendah yang dilengkapi laci atau kabinet juga berfungsi sebagai tempat penyimpanan. Selain tidak perlu membeli wadah terpisah, Anda sekaligus dapat menjaga ketersediaan ruang. Begitu pula dengan bangku model Ottoman. Jika ingin memilikinya, pastikan bangku ini memiliki fungsi lain dan bisa dijadikan tempat penyimpanan. Barang-barang seperti ini memiliki kegunaan maksimal tanpa memakan ruang terlalu banyak sehingga kita pun punya ruang luas untuk bergerak.

Hal lain yang biasa ditemukan di ruang tengah adalah perangkat hiburan seperti TV dan barang elektronik lain. Coba tanyakan pada diri Anda, apakah TV benar-benar dibutuhkan? Meskipun tidak lazim, sebetulnya cukup banyak orang—termasuk keluarga saya—yang menjalani hidup yang menyenangkan, bahagia, dan tetap mengikuti zaman tanpa TV. Pada masa kini, kita bisa mengakses siaran TV melalui laptop atau komputer. Dan masih ada keuntungan lain tanpa TV, yaitu kita tidak perlu membeli bufet, meja, atau perabot apa pun untuk menyangganya. Anda juga bisa memasang TV pada dinding sebagai solusi agar tetap memiliki TV tanpa mengorbankan banyak tempat.

Selain tempat duduk dan perangkat hiburan, ruang tamu dilengkapi pula dengan rak yang biasanya penuh barang. Pada dasarnya, semakin sedikit barang, semakin sedikit rak yang kita butuhkan—jadi segera sortir lagi barang-barang itu! Ada berbagai hobi dan bentuk kegiatan yang bisa dicoba tanpa membutuhkan banyak perlengkapan, seperti menyanyi, origami, mempelajari bahasa baru, atau bermain kartu yang tentu tidak memerlukan perlengkapan besar atau ratusan komponen plastik. Gunakan beragam cara kreatif untuk memenuhi kebutuhan hiburan Anda, seperti meminjam dari teman atau perpustakaan tanpa harus memilikinya.

Untuk koleksi film, musik, atau buku yang *benar-benar* ingin Anda miliki, mengapa tidak mengubah formatnya ke bentuk digital? Anda bisa mengunduh film, mengubah format lagu, dan membeli perangkat baca elektronik. Cukup satu perangkat dan Anda bisa menyimpan koleksi ratusan buku elektronik serta akses ke ribuan buku lain sehingga rak buku tak diperlukan lagi. Jika ingin membeli versi cetak, belilah hanya yang sangat Anda sukai. Untuk foto, simpan semua foto secara digital dan hanya cetak yang ingin Anda pajang atau berikan kepada orang lain.

SIMPAN

Mengingat ruang tengah biasanya menjadi ruang tersibuk, sangat penting untuk memastikan setiap barang memiliki tempat. Jika tidak, suasana ruangan ini bisa benar-benar seperti kapal pecah.

Tentukan di area mana Anda ingin menonton TV, menyimpan koleksi film, membaca majalah, bermain, dan menggunakan komputer. Pastikan setiap barang yang berkaitan dengan kegiatan tertentu disimpan di tempat yang sesuai dan upayakan sebisa mungkin agar barang-barang itu tidak tercampur ke area lain. Jangan biarkan majalah bertumpuk di sisi TV atau mainan di sofa. Ajak semua anggota keluarga dalam proses ini agar mereka mengerti sistem yang Anda terapkan dan turut bertanggung jawab menjaga kerapian.

> "Semakin sedikit barang, semakin sedikit rak yang kita butuhkan—jadi segera sortir lagi barang-barang itu!"

Jika ruang tengah juga berfungsi sebagai area kerja atau prakarya anggota keluarga, batasi kegiatan dan segala sarana penunjangnya hanya di area yang spesifik. Anda bisa menggunakan semacam partisi atau membuat desain tata ruang untuk menciptakan batasan visual, juga psikologis. Ada dua alasan mengapa hal ini penting. Pertama, agar perlengkapan kantor tidak tercecer ke area-area lain di ruangan ini; kedua, agar area kerja tidak terganggu oleh barang-barang dan hal lain yang bisa mengganggu konsentrasi. Kalau tidak harus membereskan mainan sebelum bekerja, pekerjaan Anda pasti bisa berlangsung lebih produktif.

Kelompokkan barang-barang Anda menjadi kategori penyimpanan *Inner Circle, Outer Circle*, dan *Deep Storage*. Ingat, *Inner Circle* adalah tempat menyimpan barang-barang yang digunakan setiap saat—setiap hari atau hampir setiap hari. Barang-barang ini harus mudah diraih, jadi letakkan di rak atau laci tengah. Beberapa contoh barang yang bisa dikategorikan menjadi *Inner Circle* adalah *remote control*, majalah baru, barang elektronik dan perlengkapan komputer yang sering dipakai, buku, film, serta mainan kesukaan. *Outer Circle* ditujukan untuk barang-barang yang digunakan kurang dari seminggu sekali, seperti hobi tertentu atau perlengkapan prakarya; kamus, ensiklopedia, atau buku rujukan lain; serta barang-barang yang hanya digunakan saat ada tamu. Simpan barang-barang ini di rak yang lebih tinggi atau rendah, di laci atau lemari yang tidak perlu terlalu dekat letaknya. Sementara itu, dekorasi untuk perayaan tertentu atau barang kesayangan pada saat ini belum dapat dipajang (misalnya, karena ada anak balita yang butuh ruang gerak bebas) disimpan di *Deep Storage*—tempat penyimpanan paling jauh dan paling sulit dijangkau seperti loteng, gudang, atau tempat-tempat lain yang tidak didatangi sehari-hari.

Langkah berikutnya adalah membuat Ruang untuk berbagai barang koleksi Anda, misalnya *video game*, buku, majalah, dan perangkat elektronik. Alih-alih menyatukan semuanya, pisahkan sesuai jenis barang dan simpan di rak, laci, atau wadah tersendiri. Mengumpulkan barang-barang serupa akan membantu kita melihat apakah kita punya terlalu banyak barang dengan jenis yang sama, membuang yang tak lagi dibutuhkan, dan mengetahui secara pasti banyaknya barang yang kita miliki. Kita dan anggota keluarga lain pun jadi mudah mengembalikan barang ke tempatnya, sekaligus mencegah suatu barang tertumpuk berantakan di ruangan atau berpindah ke bagian lain dari rumah.

Ruang sangat berguna untuk menata perlengkapan prakarya dan hobi. Jika sebelumnya kita cenderung membiarkan semuanya tercampur di satu laci atau lemari, pisahkan menurut kategori kegiatan, seperti merajut, membuat album, melukis, merakit mainan, membuat perhiasan, dan lain-lain. Siapkan wadah untuk setiap kegiatan. Anda bisa menggunakan wadah plastik transparan, kardus bekas, atau keranjang berbentuk persegi dengan volume besar. Dengan begitu, saat hendak melakukan sesuatu, Anda cukup mengeluarkan satu kotak atau wadah dan mengambil barang yang diperlukan. Setelah selesai, merapikan barang tak lagi menjadi masalah. Kembalikan semuanya ke wadah yang sama dan letakkan lagi di tempat semula.

Mengikuti prinsip minimalisme, kita sebaiknya membuat Batas koleksi barang-barang kesukaan; kalau tidak, barang-barang ini bisa bertambah terus tanpa terkendali dan menyesaki rumah tanpa disadari. Batas ini bisa berdasarkan jumlah atau ketersediaan ruang. Misalnya, buku dapat kita batasi hingga seratus koleksi atau sesuai dengan rak yang kita punya. Apa pun metode yang kita pilih, yang terpenting kita sudah menetapkan batas untuk barang, sekaligus memastikan koleksi pustaka kita hanya terdiri dari buku-buku yang paling kita sukai dan paling sering dibaca.

Batas ini juga perlu diterapkan untuk setiap jenis barang yang ada di ruang tengah. Begitu suatu jenis barang mencapai batas tertingginya, segera singkirkan barang lama sebelum Anda menambah koleksi baru. Selera kita bisa berubah seiring berjalannya waktu. Ada saatnya kita tak lagi menikmati film, musik, atau kegiatan yang sama. Jangan pertahankan barang-barang ini. Sortir koleksi Anda secara teratur dan berikan barang yang tak lagi Anda sukai kepada orang lain. Koleksi baru dalam jumlah yang tidak berlebihan lebih menyenangkan untuk dilihat daripada koleksi dengan judul beragam. Apabila Anda selalu menginginkan sesuatu yang baru, pinjamlah dari perpustakaan sehingga tak perlu membeli. Dengan begitu, Anda bisa menikmati berbagai jenis hiburan tanpa harus memikirkan tanggung jawab sebagai pemilik—atau mengeluarkan uang.

> "Rumah tradisional Jepang bisa menjadi sumber inspirasi. Di sana, hanya ada satu atau dua hiasan yang dipilih dengan hati-hati untuk dipajang sepanjang waktu tertentu."

Dalam hal perlengkapan hobi dan prakarya, sistem Ruang memberikan batasan otomatis terhadap jumlah perlengkapan yang bisa disimpan. Jika kapasitas wadah terpenuhi secara maksimal, jangan membeli perlengkapan lain sebelum Anda menghabiskan suplai lama. Caranya? Lakukan kegiatan yang sudah direncakan, selesaikan proyek lama, atau singkirkan perlengkapan yang tidak akan dipakai lagi. Dengan menetapkan Batas, Anda punya alasan untuk membuang semua barang yang tidak disukai, seperti benang ber-

warna hijau kekuningan, manik-manik biasa aneka warna, atau kain murah—yang mematikan semangat hanya dengan melihatnya. Pilih bahan-bahan kesukaan Anda dan singkirkan sisanya.

Jumlah barang hobi juga perlu dibatasi. Keinginan mengoleksi sesuatu memang merupakan sifat alamiah manusia karena selalu ada suatu masa dalam kehidupan seseorang ketika ia mengumpulkan banyak barang hanya karena didorong oleh keinginan itu, seperti kartu bisbol, cangkir teh antik, buku edisi perdana, pernak-pernik film, koin, prangko dari luar negeri, atau pajangan keramik. Kita menikmati proses berburu dan menemukan barang-barang itu—semakin langka, semakin dicari—untuk ditambahkan ke koleksi kita.

Sayangnya, internet (khususnya situs seperti eBay) telah membuat proses berburu "harta karun" menjadi terlalu mudah. Dulu, koleksi kita otomatis terbatas karena ketersediaan barang dan akses yang tidak mudah. Kita harus secara fisik mendatangi toko barang antik dan pasar loak. Sekarang, miliaran barang bisa dilihat dengan mudah. Hanya dengan beberapa jam di dunia maya, kita akan menemukan koleksi yang padahal dulu membutuhkan waktu tahunan untuk dikumpulkan. Jadi, inilah mengapa menetapkan Batas *kita* untuk barang koleksi sangatlah penting—batasi pembelian kita berdasarkan angka tertentu agar kita tidak sembarang membeli segala sesuatu yang kita temukan.

Terakhir, batasi jumlah barang dekoratif. Rumah tradisional Jepang bisa menjadi sumber inspirasi. Di sana, hanya ada satu atau dua hiasan yang dipilih dengan hati-hati untuk dipajang sepanjang waktu tertentu. Dengan begitu, Anda benar-benar dapat menghargai dan menikmati barang-barang yang paling bermakna bagi Anda. Barang-barang penting ini pun tak perlu "bersaing" dengan lusinan barang lain. Anda tidak perlu menyingkirkan semua ba-

rang hiasan, kecuali memang itu yang Anda inginkan. Anda bisa membuat Ruang untuk barang-barang ini; keluarkan beberapa untuk dipajang, lalu ganti setiap beberapa waktu sekali dalam setahun.

Untuk menjaga isi ruang tengah dan memastikan tidak ada lagi yang *bertambah*, terapkan peraturan Satu Masuk, Satu Keluar. Buku atau permainan lama harus keluar sebelum bisa membawa yang baru. Majalah edisi terbaru menggantikan edisi sebelumnya—tidak hanya membuang, Anda juga bisa memberikannya kepada teman atau kerabat. Apabila Anda ingin menekuni hobi baru, singkirkan hobi lama beserta perlengkapannya yang tidak lagi menarik perhatian Anda. Sedang berbelanja dan ada satu barang dekorasi yang membuat Anda tergiur membelinya? Tetapkan dulu barang lama yang akan dikeluarkan, dan jika ternyata pengorbanan serta kerepotan membawa pulang barang baru dirasa tidak sepadan, lewatkan saja dan tunggu kesempatan lain. Jadikan hal ini sebagai kebiasaan, maka tampilan ruang tengah pun akan berubah. Ruangan yang dulu menjadi tempat tinggal hobi dan kegiatan lama kini menjadi ruang dinamis yang mencerminkan perkembangan keluarga Anda.

RAWAT

Jika seorang tetangga memutuskan mampir saat ini juga, apakah Anda bisa menyajikan minum dan camilan di meja ruang tengah? Apabila anak-anak ingin bermain atau mengerjakan tugas prakarya, apakah mereka punya tempat? Atau, apakah kedua hal itu harus ditunda, bahkan dibatalkan, karena ada terlalu banyak barang yang harus dibereskan? Bagaimana jika Anda ingin berolahraga yoga? Adakah cukup ruang di lantai atau Anda harus melakukan pemanasan dengan menggeser kursi dan meja terlebih dulu untuk mendapatkan ruang?

Ruang tengah ada untuk kegiatan sehari-hari kita. Jika diperlakukan sebagai ruang penyimpanan barang, kita sendiri yang merusak fungsi esensialnya, membuat diri kita dan keluarga tak lagi memiliki ruang yang berharga itu. Permukaan yang ada di ruang tengah—misalnya, berbagai meja—sangatlah penting. Apabila setiap permukaan penuh dengan majalah, surat lama, mainan, buku, dan prakarya yang tidak selesai, meja itu pun kehilangan kegunaannya. Oleh karena itu, permukaan di ruang tengah tidak seharusnya difungsikan untuk memajang koleksi piring dan boneka keramik. Permukaan-permukaan itu harusnya bisa digunakan seorang anak balita untuk menggambar, anak remaja untuk bermain dengan teman mereka, atau orang dewasa untuk menikmati secangkir kopi.

Lantai—sebagai bidang permukaan terluas—pun harus dijaga serapi dan sebersih mungkin, terutama untuk anak-anak. Mereka perlu tempat untuk berkeliaran, bermain, dan bereksplorasi. Anak-anak tidak seharusnya dipaksakan masuk ke area bermain yang sempit, yang nyaris tak terlihat di antara perabot yang memenuhi dinding dan tumpukan barang yang berantakan. Orang dewasa sendiri lebih suka berada di ruangan yang tenang dan apik. Bayangkan kondisi kita sepulang bekerja. Kita ingin ruangan tempat bersantai dan menenangkan diri, baik secara fisik maupun mental. Apa yang terjadi jika kita pulang, berjalan menuju sofa, dan terbentur barang-barang yang berserakan? Atau harus melihat suasana ruangan yang semrawut? Pasti kita merasa stres, tertekan, dan kesal. Sebaliknya, ruangan yang tidak disesaki barang, yang semua barang ada pada tempatnya, memberi kita cukup tempat—dan ketenangan batin—untuk beristirahat.

Di dunia usaha ada istilah "*flex space*", yang berarti ruang kantor yang boleh digunakan siapa saja. Pegawai datang pada pagi hari, mengambil satu meja yang kosong, dan bekerja di ruangan itu.

Petang hari, saat waktunya pulang, ia merapikan dan membawa pergi semua barangnya. Meja itu pun bersih dan siap digunakan orang lain keesokan harinya. Meminjam istilah ini, anggaplah ruang tengah di rumah sebagai *flex space*. Fungsinya sama, lantai dan permukaan harus tetap kosong, siap digunakan untuk kegiatan yang berlangsung sepanjang hari. Begitu semua kegiatan itu selesai, semua barang dirapikan kembali sehingga dapat berguna bagi orang lain.

"Anggaplah ruang tengah di rumah sebagai *flex space*."

Selain itu, kita harus selalu siap mengadang barang-barang lain. Posisi ruang tengah selalu sangat dekat dengan pintu masuk utama dan sering kali menjadi tempat "perhentian" pertama—atau bahkan selamanya—suatu barang. Oleh karena itu, kita harus sering mencermati isi ruangan. Kotak aneh di dekat pintu. Jaket yang ditinggalkan pemiliknya di sofa. Surat di meja. Bila melihat barang yang tidak seharusnya ada di sana, jangan menyerah dan lawanlah. Singkirkan setiap barang itu sejak pertama melihatnya; jangan berikan waktu bagi barang lain untuk masuk atau tercecer di ruang tengah lebih lama. Gantungkan kembali jaket, kembalikan sepatu, buka surat, dan simpan barang-barang baru di tempatnya.

Perhatikan tempat-tempat tertentu yang cenderung menjadi lokasi berkumpulnya barang—meja TV dan meja lain serta permukaan lainnya di ruangan. Membiasakan diri merapikan kembali barang setelah kegiatan adalah kunci untuk memastikan barang tidak bertumpuk. Bila ada barang-barang yang masih tergeletak saat

Anda sedang membersihkan lantai, jangan hindari barang-barang itu—bereskan.

Hal yang menantang dari ruang tengah adalah Anda akan sering menemukan barang-barang milik orang lain. Idealnya, setelah semua anggota keluarga belajar menghormati *flex space* di rumah dan terbiasa membawa kembali barang mereka saat meninggalkan ruangan, masalah ini akan reda dengan sendirinya. Namun, sementara itu, Anda-lah yang mungkin harus bersikap tegas dan konsisten mengembalikan semua barang kepada pemiliknya. Biasakan melihat lagi ruangan ini sebelum tidur agar barang-barang terakhir yang tercecer bisa dikeluarkan. Tak butuh waktu lama, tapi dampaknya luar biasa. Kita bisa mengomel, menasihati, atau berbicara panjang lebar mengenai pentingnya menjaga kerapian, tapi menjadi contoh adalah cara terbaik untuk menanamkan kebiasaan ini pada diri orang lain.

22

RUANG TIDUR

Di antara semua ruangan di rumah, ketenangan dan kedamaian di ruang tidurlah yang terpenting untuk dijaga. Ruang tidur atau kamar adalah oase bagi kehidupan sehari-hari yang sibuk. Jadi, pekerjaan kita di ruangan ini sangat penting. Namun, setelah selesai, kita akan mendapatkan tempat ideal untuk beristirahat.

Kamar Anda harus menjadi tempat yang paling bebas dari kekacauan dan barang yang berserakan. Kamar memiliki fungsi yang luar biasa penting sebagai sumber ketenangan jiwa setelah melalui hari yang melelahkan, penuh dengan kegiatan bekerja, bersekolah, merawat anak, membersihkan rumah, dan segala kegiatan lainnya. Kamar adalah tempat beristirahat dan bersantai—tidak hanya untuk tubuh, tapi juga pikiran.

Silakan berhenti sejenak, pejamkan mata, dan bayangkan kamar ideal menurut Anda. Munculkan setiap detail seolah Anda sedang melihat gambar di majalah; model tempat tidur; warna seprai, warna selimut tebal dan tipis; bantal, pencahayaan, lantai, dekorasi, dan perabot. Seperti apa suasana ruangan? Tenang, romantis, mewah? Saya tidak bisa menerka selera pribadi Anda, tapi saya yakin bahwa sama sekali tidak ada sampah dan barang yang berceceran dalam bayangan itu. Memang seperti itulah seharusnya karena sulit sekali merasa tenteram jika sekitar kita penuh sesak dengan barang.

Kita mulai dari tahap pertama, Mulai dari Awal. Keluarkan semuanya dari kamar, kecuali tempat tidur. Esensi kamar adalah tempat untuk tidur sehingga tempat tidur boleh tetap berada di tempat-

nya—juga karena kita pasti tidak mau berbaring di lantai. Perabot besar lain yang sudah pasti dibutuhkan seperti lemari atau laci pakaian juga dapat dibiarkan. Namun, selain itu, semuanya harus dikeluarkan terlebih dulu, seperti meja, kursi, kotak penyimpanan, keranjang pakaian, tanaman, perlengkapan olahraga, TV, komputer, lampu, buku, majalah, vas, aksesori, dan lain-lain. Kosongkan semuanya, termasuk isi perabot besar, dan simpan di ruangan terdekat.

Sekarang, berbaringlah di tempat tidur. Lihat ke sekeliling ruangan. Berbeda, kan? Anda mungkin tak sadar, betapa luas sebetulnya ruang yang Anda punya. Nah, apakah dalam keadaan ini kamar Anda terasa lebih lapang, damai, dan menimbulkan rasa tenang? Apakah sekarang lebih mudah untuk meregangkan badan, membersihkan pikiran, dan bernapas? Seperti itulah *seharusnya* rasa yang diciptakan oleh sebuah kamar. Ruang tempat Anda tidur harus terasa menyegarkan dan mampu memberikan energi baru, bukan membuat stres dan letih. Yang luar biasa, untuk menciptakan suasana idaman, sebetulnya Anda tidak membutuhkan ahli desain interior atau renovasi mahal, cukup dengan membereskan kamar.

RAPIKAN

Pisahkan dan tumpuk barang di kamar tidur Anda dalam kategori Buang, Simpan, dan Berikan, lalu sortir barang di setiap kategori. Jangan urusi baju dan aksesori karena merupakan permasalahan terpisah yang akan kita bahas di bab berikutnya. Berkonsentrasilah terlebih dulu pada barang-barang yang tidak berkaitan langsung dengan tidur atau berpakaian.

> "Fungsi utama kamar tidur adalah sebagai tempat beristirahat dan menyimpan pakaian."

Dalam proses ini, jangan heran jika Anda sesekali merasa bingung menghadapi barang-barang yang sepertinya tidak cocok untuk kategori *apa pun*. Belum siap untuk dibuang, tetapi juga tidak sesuai untuk kategori diberikan atau disumbangkan. Kalau mau jujur, rasanya barang itu masih bisa disimpan. Akan tetapi, barang ini sebetulnya tidak boleh berada di kategori Simpan untuk kamar karena tidak berhubungan langsung dengan tidur atau berpakaian. Apa masalahnya? Barang itu adalah bagian dari hidup kita, tapi tidak sesuai untuk berada di kamar tidur.

Sayangnya, kamar kita memang cenderung berfungsi sebagai tampungan bagi limpahan barang-barang dari tempat lain. Jika ruang tengah terlalu penuh, pasti ada barang yang kemudian tiba di kamar Anda. Kita pasti pernah menerima tamu secara mendadak. Dengan waktu yang begitu sempit untuk berbenah, kita dengan panik menyambar semua barang di ruang tengah dan ruang makan, lalu memasukkannya begitu saja ke sembarang lemari dan laci. Masih tidak cukup? Apa yang kita lakukan? Melempar semuanya ke kamar tidur. Setidaknya, pintu kamar bisa ditutup dan barang-barang itu bisa disembunyikan sementara kita bertindak sebagai tuan rumah yang baik. Namun, sering kali barang-barang yang seharusnya hanya "mampir" kemudian bertahan selamanya. Tanpa disadari, kita sudah menggunakan kamar tidur sebagai solusi setiap kali ada masalah serupa.

Jika begitu, silakan modifikasi tumpukan Berikan menjadi "Pindah Ruangan". Sekarang, semua barang yang membuat kita bingung tadi bisa dimasukkan ke kategori ini. Apa saja yang biasa kita temukan? Majalah, mainan, sampai mesin olahraga. Suvenir, barang kenangan, atau pernak-pernik lain juga bisa dimasukkan ke kategori ini. Bagaimanapun, pastikan semua itu memang mempunyai tempat *lain*. Jangan sampai kita hanya memindahkan sampah dari

satu ruang ke ruangan lain. Apabila ada barang yang benar-benar sulit diputuskan, mungkin barang itu memang seharusnya berada di kotak donasi.

Fungsi utama kamar tidur adalah sebagai tempat beristirahat dan menyimpan pakaian. Setiap kali kita melihat suatu barang dan memikirkan alasan barang itu layak tetap berada bersama kita, jawabannya haruslah berhubungan dengan istirahat, relaksasi, atau pakaian. Selain karena alasan-alasan itu, barang tersebut harus menghadapi kemungkinan dikeluarkan.

Bagaimana dengan tempat tidur? Tempat tidur pasti merasa "aman" sekarang karena tahu keberadaannya akan dipertahankan. Berbeda halnya dengan barang-barang yang ada di nakas, meja rias, atau laci pakaian; barang-barang ini pasti agak "gugup" karena sebagian dari barang-barang ini sebetulnya tidak boleh berada di kamar tidur. Jam beker juga aman, begitu pula kacamata, tisu, dan buku yang sedang dibaca. Silakan simpan satu vas berisi bunga dan beberapa lilin—keduanya bisa membangun suasana romantis atau santai dalam kamar tidur. Masih ada beberapa barang lain yang boleh menjadi bagian dari kamar kita yang paling berharga ini, tapi kalau boleh jujur, tak banyak yang bisa saya sebutkan. "Tidak ada tempat lain untuk menyimpan" *bukan* alasan untuk menyimpan barang-barang itu.

Sekarang, mari kita bahas barang-barang yang tak seharusnya ada di kamar, namun justru sering kali kita temukan. Misalnya, keranjang pakaian. Memang benar tempat tidur adalah tempat ideal untuk melipat baju, tapi tidak perlu berlama-lama. Tumpukan kaus kaki dan baju tentunya tidak cocok untuk menciptakan suasana romantis. Sama halnya dengan mainan anak; bagaimana cara membangun momen bersama pasangan jika tempat tidur penuh boneka?

Perlengkapan prakarya adalah masalah lain. Perlengkapan ini sering berpindah ke kamar tidur jika tidak bisa menemukan tempat. Namun, rasanya tidak ada yang merajut atau menjahit sambil tidur, jadi barang-barang ini memang harus "diusir"–kecuali kegiatan ini memang rutinitas Anda sebelum beristirahat. Jika demikian halnya, siapkan satu kotak atau tas dan simpan di bawah tempat tidur. Terapkan hal yang sama untuk peralatan olahraga dan komputer; CPU dan barbel bukanlah aksesori yang sesuai untuk nuansa tenang yang kita inginkan.

Kini, giliran pernak-pernik. Sebelumnya, kita sudah cukup tegas terhadap barang hiasan. Di kamar tidur, tidak ada salahnya kita memiliki tempat khusus untuk barang-barang ini, namun jangan berlebihan. Apakah Anda perlu memajang hingga lebih dari selusin dekorasi di atas laci pakaian? Semakin banyak barang di suatu permukaan, semakin sulit dibersihkan. Siapa yang menghabiskan *beberapa* ekstra jam untuk pekerjaan rumah tambahan?

Sekarang, mari kita lihat cara-cara Kurangi lainnya—bagi saya, prinsip minimalisme sangat seru untuk diterapkan di sini. Sejak dulu, saya selalu punya kecenderungan untuk menjadi berbeda. Mendobrak aturan sebagai konsumen atau dalam hal dekorasi adalah cara saya menunjukkan identitas. Nah, kamar adalah tempat yang paling menyenangkan untuk melakukannya.

Kamar kita bagaikan dunia kecil kita. Sedikit sekali orang yang berkunjung ke ruang pribadi ini. Mereka yang diizinkan masuk pasti merupakan orang-orang terdekat yang sangat mengenal kita—dan yang tidak akan menghakimi jika kamar kita hanya memiliki sedikit perabot. Oleh karena itu, di sinilah kita bisa benar-benar mengeksplorasi potensi dan imajinasi kehidupan minimalis tanpa harus memikirkan norma-norma sosial. Seru, kan? Di ruang tengah, kita mungkin enggan mempersilakan tamu duduk di lantai. Tapi, di kamar, tidak ada yang tahu atau peduli jika kita justru melakukannya.

Ketika masih kanak-kanak, saya memiliki kamar dengan gaya khas seorang putri kecil, yaitu tempat tidur berkanopi, selimut dan tirai bercorak bunga, serta perabot lengkap mulai dari meja rias, laci pakaian, hingga rak buku. Nyaris setiap sentimeter lantai tertutup oleh dasar perabot, kecuali celah-celah sempit di kedua sisi tempat tidur. Secara tampilan, kamar itu cantik sekali, tapi saya merasa sesak. Rasanya tidak ada ruang yang cukup untuk sekadar merentangkan tangan atau bergerak. Menginjak usia remaja, saya membujuk orangtua untuk mendekorasi ulang. Saya pun berpisah dari meja-meja dan menukar tempat tidur cantik dengan matras biasa dengan dipan bermodel sederhana. Dari sebelumnya 80% perabot dan 20% ruang kosong, kini keadaan sudah berubah—saya sangat menyukai hasilnya. Dan kecintaan saya pada gaya minimalis dimulai sejak itu.

Saat ini, hanya ada matras di kamar tidur saya dan suami. Tentu saja gaya ini belum tentu cocok untuk semua orang, tapi sesuai untuk kami. Tanpa dipan, kami juga tidak perlu menggunakan meja kecil. Kami juga tidak memiliki laci pakaian; semua pakaian disimpan di lemari, ditata dalam rak kain dan beberapa wadah. Tidak ada meja rias karena kami lebih suka merapikan diri di kamar mandi. Dengan hanya sangat sedikit barang, tempat tidur kami terasa lapang dan segar—suasana yang kami butuhkan setelah melalui hari yang sibuk.

Pesan yang ingin saya sampaikan adalah perabot atau barang tertentu tak perlu dimiliki hanya karena alasan kelaziman. Paket perlengkapan kamar tidur yang terdiri dari enam perabot tidak perlu dibeli atau dipertahankan semua. Tak semua orang membutuhkan meja rias, laci pakaian, atau nakas. Bahkan, tidak semua orang butuh tempat tidur. Lupakan beragam model kamar tidur utama di majalah-majalah desain. Berhenti sejenak dan renungkan apa yang

Anda butuhkan. Kurangi jumlah barang di kamar tidur hingga ke barang yang paling esensial dari segi fungsi, dan lihatlah betapa luas ruangan Anda sekarang. Hanya punya satu meja kecil tak masalah; tetangga tak perlu tahu.

Carilah cara untuk mengurangi jumlah seprai dan sarung bantal serta guling. Perlukah memiliki set seprai untuk cuaca yang berbeda? Di negara-negara dengan satu iklim, seprai katun biasa pun cukup untuk digunakan sepanjang tahun. Menggunakan prinsip yang sama, pilihlah selimut tebal yang cocok dipakai di semua musim. Tak perlu mengumpulkan seprai sejumlah satu kompi; pilihlah seprai yang paling penting. Melalui pilihan-pilihan bijak, Anda dapat mengurangi koleksi seprai tanpa mengorbankan kenyamanan.

> "Perabot atau barang tertentu tak perlu dimiliki hanya karena alasan kelaziman."

SIMPAN

Agar kamar tidur terasa tenteram, semua barang harus memiliki tempat. Dengan barang-barang berada di wadahnya masing-masing, kedamaian akan bertahan. Dengan kata lain, barang yang berceceran sangat mengganggu nuansa damai itu.

Inner Circle di kamar sebaiknya terdiri dari barang sehari-hari seperti alarm, kacamata baca, produk perawatan diri, dan pakaian. Ingat, barang-barang ini harus disimpan dan berada di tempat yang sesuai, jangan dibiarkan tergeletak sembarangan. Pakaian harus ada di lemari atau laci—*bukan* bertumpuk di lantai atau disampirkan di kursi. Biasakan melipat, menggantung, atau memasukkan

pakaian ke keranjang cuci segera setelah berganti baju. Satukan riasan wajah dalam satu tas atau wadah dan pastikan semua aksesori—sepatu, ikat pinggang, tas jinjing, dan perhiasan—punya tempat masing-masing, baik di lemari maupun laci. Barang-barang yang disimpan di *Inner Circle* harus mudah diraih, meskipun tidak selalu langsung terlihat.

Seprai dan pakaian yang hanya digunakan di waktu atau musim tertentu disimpan di kategori *Outer Circle*. Untuk *Deep Storage*, sepertinya kategori penyimpanan ini tidak cocok berada di kamar tidur. Garasi, loteng, dan gudang pun tidak sesuai untuk menyimpan perlengkapan tempat tidur. Lagi pula, semua perlengkapan tidur yang Anda miliki seharusnya digunakan secara teratur di rumah.

Jika tidak ada lemari seprai, gunakan sistem Ruang untuk menyimpan perlengkapan tidur. Wadah plastik yang bisa diselipkan di bawah tempat tidur juga dapat digunakan untuk menyimpan seprai, sarung bantal, dan selimut. Lakukan hal yang sama di setiap kamar di rumah agar semua penghuni dapat dengan mudah menjangkau perlengkapan tidur yang mereka butuhkan.

Dengan mengumpulkan semua seprai, sarung bantal, dan selimut, barulah kita bisa melihat seberapa banyak yang kita punya. Jumlahnya mungkin mengejutkan. Seprai dan selimut rasanya bertambah tanpa disadari. Hal ini karena kadang kita membeli set baru agar tampilan menjadi segar, set lama sudah usang, atau ada tamu yang akan datang. Tetapi, kita lupa memikirkan set lama yang sudah ada. Saat set lama disisihkan sebagai "cadangan", koleksi kita terus bertambah setiap tahun. Ruang memberi kita kesempatan untuk memilah dan mengurangi isinya hingga ke jumlah yang masuk akal.

Melangkah lebih jauh, berikan Batas angka pada set seprai Anda. Dua set seprai untuk setiap kamar tidur umumnya sudah cukup

dan bisa dicuci bergantian. Untuk selimut, kebutuhan tiap orang bergantung pada iklim di tempat tinggalnya. Di negara-negara beriklim hangat, semakin sedikit pula selimut yang dibutuhkan. Secara umum, tidak perlu menyimpan selimut dalam jumlah berlebihan sehingga tidak akan digunakan anggota keluarga dan tamu. Terapkan peraturan Satu Masuk, Satu Keluar. Jika membeli set baru, donasikan selimut dan seprai Anda untuk membantu orang lain mendapatkan kehangatan dan kenyamanan.

Siapkan juga Ruang untuk produk perawatan diri yang Anda simpan di kamar. Simpan rias wajah, sisir, sikat, dan produk sejenisnya di tas dan wadah kecil yang mudah disimpan saat tidak digunakan. Tak perlu kan, memperlihatkan berbagai produk ini kepada pasangan atau tamu yang menginap? Lebih baik jangan mengumbar barang-barang pribadi atau suasana romantis Anda akan dirusak dengan deretan semprotan rambut, bedak kaki, dan deodoran. Anda juga mungkin memerlukan nampan kecil, laci, atau kotak khusus untuk barang-barang yang setiap hari Anda bawa dalam saku—dompet, uang receh, kartu bus atau kereta, dan kunci. Mengumpulkan barang-barang ini di satu tempat membuatnya terlihat rapi dan mudah ditemukan keesokan harinya.

RAWAT

Sekarang, mari kita bicarakan permukaan terpenting di sebuah kamar, yaitu tempat tidur. Tempat tidur harus selalu bersih—tidak ada pengecualian apa pun. Tempat tidur adalah barang yang penting bagi kesehatan lahir dan batin. Karena digunakan sedikitnya selama seperempat hari, tempat tidur harus selalu siap menjalankan fungsinya.

Permukaan tempat tidur punya kegunaan dan bukan sekadar hiasan. Jadi, pastikan tempat tidur tidak tertutup bantal-bantal kecil

atau barang lain yang tidak penting. Merapikan tempat tidur setiap malam sebelum beristirahat bukanlah hal yang menyenangkan; semakin sedikit barang di atasnya, semakin sedikit yang harus Anda rapikan dan tata, semakin baik. Perhatikan saja suasana tempat tidur di kamar hotel mahal dan buat sesederhana mungkin: seprai putih bersih, bantal-bantal, dan selimut tebal nan empuk bagaikan suaka indah di dunia minimalis. Namun ingat, meskipun saya menyatakan permukaan tempat tidur punya kegunaan, bukan berarti serbaguna. Jadi, tempat tidur *bukan* tempat menyimpan baju, bekerja, atau bermain. Kalaupun salah satu dari kegiatan ini berlangsung sementara, segera rapikan kembali setelah selesai. Simpan pakaian, kertas, dan mainan anak di tempatnya.

Permukaan tempat tidur bukan satu-satunya permukaan yang perlu diperhatikan. Semakin banyak perabot yang Anda miliki—meja dan bufet—Anda juga harus semakin cermat dan waspada (sebuah alasan bagus mengurangi jumlah perabot Anda!). Jangan sampai perabot-perabot ini justru menjadi tempat berkumpulnya barang-barang dari tempat lain. Bersihkan permukaan dan pastikan hanya sedikit barang yang boleh berada di sana. Terakhir, jangan lupakan lantai. Singkirkan tumpukan buku dan majalah—memangnya berapa banyak yang sempat dibaca?—dan barang-barang lain yang mungkin terakumulasi setelah beberapa waktu. Hal yang juga sangat penting adalah jangan sampai ada pakaian di lantai yang dibiarkan menumpuk. Sekali saja membiarkan lantai menjadi lemari, Anda akan menghadapi masalah besar. Segunung pakaian tidak akan bermanfaat, baik bagi suasana kamar maupun pakaian itu sendiri. Justru satu-satunya bagian lantai yang boleh dijadikan tempat menyimpan atau meletakkan barang adalah kolong tempat tidur. Gunakanlah area ini, area kesukaan semua orang, tapi jangan salah gunakan. Dengan kata

lain, jangan biarkan kolong tempat tidur menjadi tempat barang-barang acak bersembunyi.

Kegiatan di kamar mungkin tidak sesibuk seperti di area-area lain di rumah, tapi tetap perlu dirapikan setiap hari agar selalu bersih dan apik.

Pertama-tama, yang harus dilakukan adalah membereskan tempat tidur setiap hari. Kebiasaan sederhana ini hanya membutuhkan beberapa menit, tapi bisa benar-benar mengubah suasana ruangan. Tempat tidur yang rapi adalah salah satu keistimewaan dalam hidup, tempat yang akan mengundang Anda untuk datang dan berbaring santai setelah lelah seharian bekerja. Tempat tidur yang rapi mengeluarkan atmosfer tenang serta bisa memotivasi Anda untuk menjaga keseluruhan kamar juga apik. Namun, jika tempat tidur dibiarkan berantakan, kondisi semrawut di bagian lain kamar tak lagi terasa mengganggu. Segalanya jadi terlihat berantakan. Sebaliknya, jika tempat tidur rapi, seprai sudah ditarik dan dilipat masuk, kesemrawutan di area lain kamar tak bisa lagi "bersembunyi" dan lebih kecil kemungkinannya untuk bertambah.

> "Buat sesederhana mungkin: seprai putih bersih, bantal-bantal, dan selimut tebal nan empuk bagaikan suaka indah di dunia minimalis."

Kedua, perhatikan sekeliling kamar. Temukan jika ada pakaian yang tidak berada di tempatnya. Kadang, kita melepas jaket, sweter, atau stoking sesuka hati—terlebih saat letih dan kita hanya ingin beristirahat—dan barang itu pun gagal kembali ke tempatnya. Begitu Anda melihat barang seperti itu, langsung angkat dan simpan-

lah. Sepatu dan tas lebih sulit dikendalikan karena barang-barang ini gemar “berjalan-jalan”. Kedua barang ini sangat sering menjumpai dunia di luar rumah dan tak jarang kita menemui sekumpulan sepatu dan tas di muka pintu. Beri tempat khusus di lemari—tempat barang-barang ini akan kembali setiap malam—agar tidak menempati ruang di kamar *Anda*.

Ketiga, pantau kamar untuk melihat jika ada “tamu tak diundang”. Meskipun kamar adalah ruang pribadi, ada saja barang yang masih berhasil menyelinap masuk, biasanya dibawa oleh anggota keluarga. Boneka anak atau raket tenis pasangan mungkin tertinggal di sudut kamar. Jangan biarkan barang-barang ini tetap tinggal–kembalikan lagi ke tempatnya. Buku pun begitu. Setelah selesai membaca sebuah novel, jangan biarkan novel itu tetap di nakas. Kembalikan ke rak buku di kamar, atau jika tidak ada rak di kamar, masukkan lagi ke Ruang asalnya di ruang tengah atau mungkin ruang kerja. Bersihkan ruangan sebelum Anda memejamkan mata, maka Anda pun akan bangun di pagi hari dengan suasana hati yang riang dan perasaan tenteram.

23

RUANG PAKAIAN

Sekarang waktunya menangani kondisi lemari pakaian kita. Bab ini cocok sekali bagi Anda yang punya banyak pakaian, tapi merasa tidak ada yang bisa dikenakan. Bersama-sama, kita akan lihat bahwa merampingkan koleksi pakaian kita bisa membantu menghemat waktu, uang, ruang, dan stres—sekaligus *memudahkan* kita tetap tampil rapi dan menarik. Bahkan, memiliki lemari pakaian dengan hanya sedikit isi adalah salah satu hal paling menyenangkan dari hidup minimalis.

Merapikan lemari pakaian tidak harus menjadi beban berat; sebaliknya kegiatan ini bisa jadi sangat menyenangkan. Bagi saya, kegiatan ini bahkan merupakan kegiatan berbenah favorit. Tugas ini jelas lebih mudah daripada harus merapikan satu ruangan. Pada bagian ini, tidak ada perabot yang perlu dipindahkan, pernak-pernik untuk dipilih, atau barang orang lain untuk dibereskan. Kalau boleh jujur, saya merasa kegiatan ini lebih seperti *me time*. Saya suka melakukannya sambil mendengarkan musik, menyiapkan minuman enak, dan menganggap diri saya sedang berada di pertunjukan mode dengan memilah dan memeriksa koleksi pakaian. Selama beberapa jam, menyingkirkan pakaian yang sudah tua dan merencanakan pakaian baru yang keren terasa sangat seru. Mendapatkan ruang kosong tambahan di akhir kegiatan ini adalah hadiah yang tak kalah menyenangkan.

Untuk tahap Mulai dari Awal, keluarkan semua barang dari lemari dan laci. Letakkan di tempat tidur. "Semua" dalam hal ini ber-

arti benar-benar *semuanya*. Cari sampai ke sudut lemari dan tarik keluar celana cutbrai, rok mengembang, atau seragam dari pernikahan saudara. Sepatu bot, sandal *wedges*, dan *high heels* yang tidak pernah dipakai pun harus dikeluarkan. Bongkar semua pakaian dalam Anda, kaus kaki, piama, dan stoking, lalu jajarkan tas-tas Anda untuk diperiksa satu per satu. Terus bekerja sampai tidak ada yang tersisa, kecuali laci dan rak kosong serta gantungan baju.

Sebelum melanjutkan, mari berhenti sejenak dan merenung. Untuk menghadirkan koleksi pakaian berprinsip minimalis, kita harus tahu dulu pakaian seperti apa yang *sesuai* untuk kita. Luangkan waktu untuk menentukan gaya pribadi Anda. Apakah Anda penyuka gaya klasik, *sporty*, rapi seperti eksekutif, *punk*, *bohemian*, glamor, antik, romantis, atau modern? Warna seperti apa yang Anda sukai—pastel, terang, atau mencolok? Pakaian seperti apa yang paling cocok untuk Anda, pas badan atau longgar? Bahan tipe apa yang paling nyaman? Ingat jawaban semua pertanyaan ini sambil mengevaluasi pakaian Anda. Pakaian yang tidak cocok dengan gaya atau selera Anda pastilah lebih sering dibiarkan di lemari daripada dikenakan.

Berikutnya, bayangkan terjadi kebakaran, banjir, atau bencana lain. Bencana ini merusak seluruh pakaian Anda dan Anda harus mengumpulkan pakaian lagi dari awal. Dana Anda terbatas, jadi Anda harus pandai-pandai memilih. Pilihlah barang yang paling penting yang akan memenuhi kebutuhan Anda selama sepekan. Kaus kaki, pakaian dalam, satu atau dua buah celana, beberapa blus, jaket, sepasang sepatu yang cocok untuk segala kesempatan, dan mungkin sebuah sweter, rok, dan sepasang stoking atau *legging*—tentunya tidak berlaku jika Anda lelaki. Barang-barang ini harus sesuai untuk hari-hari kerja dan akhir pekan serta bisa membuat Anda tetap nyaman, meskipun cuaca berubah-ubah. Anda juga harus pandai memadupadankan pakaian-pakaian pilihan ini dan

menciptakan berbagai gaya hanya dengan beberapa potong baju dan celana. Kegiatan ini akan memperlihatkan pakaian yang paling fungsional yang Anda miliki sekaligus menjadi awal yang baik bagi isi lemari minimalis Anda.

RAPIKAN

Setelah semuanya keluar dari tempat-tempat penyimpanan, kenakan pakaian itu satu per satu untuk mengetes apakah Anda masih bisa mengenakan semua pakaian itu—terutama pakaian yang sudah sangat lama tidak dikeluarkan. Perhatikan penampilan Anda dalam setiap pakaian yang dicoba di depan cermin. Berputarlah jika perlu. Pakaian yang kelihatannya indah saat digantung terkadang tidak cocok ketika dikenakan. Sebaliknya, pakaian yang sepertinya biasa-biasa saja bisa terlihat lebih menarik saat dikenakan.

Buat kategori Buang, Simpan, atau Berikan dan siapkan diri untuk mengambil keputusan-keputusan penting. Gunakan kotak atau plastik sampah untuk pakaian yang ingin dikeluarkan—bukan untuk dibuang, tapi agar tidak terlihat lagi dan mengurangi godaan untuk menyelamatkan barang dari tumpukan ini. Jika tekad Anda mulai goyah, berhenti sebentar dan baca lagi Bab Satu. Kadang, yang dibutuhkan hanyalah sedikit suntikan semangat.

Di tumpukan Buang, letakkan semua barang yang sudah rusak dan tidak bisa diperbaiki (termasuk karena ketidakmampuan atau kurangnya kemauan kita)—misalnya sweter berlubang atau kemeja dengan noda membandel. Bila kita selama ini merasa tak sanggup mengeluarkan, mengenakan, dan tampil di muka umum dengan pakaian itu, berarti mereka sudah sepatutnya dikeluarkan. Pakaian bekas tidak selalu harus dibuang. Alangkah baiknya jika memang dapat didaur ulang atau diubah kegunaannya—Anda hanya boleh menyimpannya jika memang tahu fungsi khusus untuk mereka.

> "Alasan utama menyimpan pakaian adalah untuk *mengenakannya*."

Proses berbenah pasti jauh lebih mudah jika kita hanya perlu menghadapi tumpukan pakaian usang. Sayangnya, banyak pakaian yang sudah tak dapat lagi dikenakan, meskipun kondisinya masih baik. Simpan pakaian ini di tumpukan Berikan; yaitu semua pakaian yang membuat kita merasa tidak percaya diri, tidak nyaman, atau ketinggalan zaman—dengan kata lain, semua pakaian yang masih baik, tetapi tidak lagi baik untuk kita. Alih-alih membiarkan pakaian itu menua di lemari, berikan mereka kesempatan untuk berguna lagi. Jika merek pakaian masih ada, coba kembalikan. Sebagian besar toko masih mau menerima pakaian baru dalam jangka tiga puluh sampai sembilan puluh hari setelah pembelian. Alternatif lain adalah menjual atau menyumbangkannya.

Terapkan tahapan metode STREAMLINE untuk menemukan barang-barang yang bisa Anda Simpan dan tak lama kemudian Anda akan memiliki koleksi pakaian minimalis. Anda ingin melalui proses ini secara lebih perlahan? Ada teknik lain yang sangat mudah dilakukan. Siapkan pita atau benang berwarna hijau, kuning, dan merah. Setelah mencoba satu potong pakaian, tandai gantungan dengan warna hijau, kuning, atau merah: hijau untuk pakaian yang membuat Anda merasa luar biasa; merah untuk pakaian yang membuat Anda terlihat ketinggalan zaman; dan kuning jika Anda masih ragu. Setelah enam bulan, simpan pakaian dengan tanda hijau dan kuning, sementara pakaian dengan tanda merah harus dikeluarkan atau disumbangkan. Jika ada pakaian yang tak bertanda, artinya pakaian itu tidak Anda kenakan sama sekali dan sudah pasti tidak boleh dibiarkan tinggal di lemari.

Alasan utama menyimpan pakaian adalah untuk *mengenakan-nya*. Prinsip yang mudah, kan? Berarti sebagian besar pakaian kita boleh tetap tinggal? Tunggu dulu. Menurut hukum Pareto, atau aturan 80/20, kita hanya memakai 20% dari isi lemari selama 80% waktu. Wah! Artinya, sebagian besar pakaian kita justru *tidak dipa-kai*—setidaknya tidak sesering yang kita pikir. Kalau begitu, kita bisa mengurangi sampai seperlima isi lemari tanpa merasa kehilangan apa pun.

Pakaian yang ukurannya *sesuai* patut dipertahankan di lemari. Sebaliknya, jika pakaian itu tidak muat, kita tidak bisa mengenakan-nya. Lalu, kalau kita tidak bisa mengenakannya, untuk apa pakai-an itu masih disimpan? Jangan menyimpan pakaian berdasarkan berat badan; silakan hadiahi diri sendiri dengan sepotong pakaian baru *setelah* berhasil menurunkan berat badan. Ini merupakan cara yang efektif untuk menahan diri dari makanan manis dan lebih rajin berolahraga.

Pakaian yang menampilkan sisi *terbaik* kita juga dapat tetap disimpan. Tentukan pakaian yang panjang lengannya akan mem-buat Anda lebih menawan dan rok yang panjangnya cocok untuk memperlihatkan tungkai Anda. Tentukan juga warna yang paling sesuai dengan kulit kita dan warna yang sebaliknya. Pakaian di le-mari Anda harus dipilih berdasarkan diri Anda sendiri, bukan tren. Pertanyaan yang bisa kita ajukan saat menimbang-nimbang suatu pakaian adalah apakah pakaian itu membuat kita percaya diri saat difoto atau tak sengaja berpapasan dengan mantan kekasih? Jika jawabannya "tidak", keluarkan pakaian itu.

Kriteria lain pakaian yang layak simpan adalah pakaian yang *mencerminkan cara hidup* kita. Buat daftar kegiatan yang memerlu-kan tampilan tertentu—kerja, berkumpul, berkebun, rekreasi, atau olahraga—dan evaluasi pakaian Anda sesuai dengan kegiatan ini.

Lawan godaan untuk mempertahankan pakaian sesuai "khayalan". Kita tak akan berubah menjadi sosialita hanya karena memiliki lemari yang penuh dengan gaun malam. Khususkan ruang Anda untuk pakaian yang benar-benar akan Anda kenakan. Sesuaikan isi lemari dengan perubahan dalam hidup Anda, keluarkan jas resmi jika sekarang Anda bekerja dari rumah, atau jaket kulit domba jika Anda pindah ke tempat dengan cuaca lebih hangat.

Jangan menyimpan sesuatu hanya karena harganya mahal. Memang berat rasanya mengeluarkan sweter berbahan kasmir atau sepatu mahal, meskipun sebetulnya tak pernah digunakan. Keberadaan barang-barang ini di lemari Anda sedikit mengobati rasa bersalah karena telah menghabiskan begitu banyak uang—saya pun pernah mengalaminya. Tetapi, kita bisa mengambil sedikit untung dengan menjualnya kembali atau mungkin lebih baik disumbangkan karena dengan begitu, uang yang "dikeluarkan" punya tujuan yang lebih mulia.

Pada dasarnya, lemari pakaian minimalis adalah yang saat ini diistilahkan dengan *capsule wardrobe*, yaitu satu set pakaian dalam jumlah kecil yang hanya terdiri dari potongan baju paling esensial dan yang bisa dipadupadankan menjadi beragam gaya. Pertama, pilih warna dasar seperti hitam, cokelat, abu-abu, biru tua, krem, atau khaki, lalu batasi pakaian bawahan seperti celana dan rok hanya dalam warna itu. Warna pilihan saya hitam—karena cocok dengan bentuk tubuh, sesuai untuk semua tempat dan acara, serta tak mudah kotor—dan saya pun menyisihkan semua pakaian berwarna biru tua dan cokelat. Strategi ini tidak hanya efektif mengurangi isi lemari, tapi juga mengurangi aksesori yang dibutuhkan. Saya senang sekali saat menyadari bahwa saya tak lagi membutuhkan sepatu dan tas dengan warna-warna berbeda. Tas hitam atau sepasang sepatu hitam sudah cocok dengan pakaian apa

pun yang saya miliki—dan artinya tak perlu lagi membeli macam-macam tas dan sepatu.

"Idealnya, Anda bisa tetap menawan, meskipun berpakaian gelap."

Tak perlu cemas; strategi ini bukan berarti Anda hanya boleh mengenakan pakaian dengan warna monokrom. Langkah berikutnya adalah memilih warna aksen. Pilih beberapa warna yang cocok untuk Anda kenakan dan untuk dipadukan dengan pilihan warna dasar Anda—pilihan saya adalah merah anggur, *plum*, turkuois, dan *teal*. Pilih pakaian—kemeja, baju hangat, dan jenis pakaian lain—hanya dalam warna-warna ini sebagai pelengkap pakaian dasar sebelumnya. Untuk menambah variasi, Anda bisa memilih warna dasar kedua. Misalnya, saya memiliki rok dan celana warna abu-abu selain warna hitam. Anda juga bisa memilih khaki selain cokelat, atau krem selain biru tua—pastikan saja semua warna itu bisa dipadukan. Idealnya, Anda bisa tetap menawan, meskipun berpakaian gelap.

Berikutnya, fokuslah pada fungsi. Calon penghuni lemari Anda haruslah memiliki lebih dari satu "bakat". Pakaian itu harus bisa dikenakan di segala cuaca dan acara. Pilih bahan yang bisa ditumpuk daripada satu baju dengan bahan tebal. Kardigan atau luaran tipis lebih sering dipakai daripada sweter tebal. Pilih yang berpotongan sederhana tanpa desain rumit; blus berkerah V lebih mudah dipadukan dengan pakaian lain daripada berkerah rimpel. Pada prinsipnya, pilih pakaian yang cocok dengan semua pakaian lain, bukan sebaliknya. Misalnya, sepatu hak warna hitam jelas cocok untuk segala kesempatan dibanding sepatu hak warna hijau mencolok.

Selain itu, pilih pakaian yang bisa dikenakan baik untuk acara resmi maupun santai. Baju berlapis manik, sweter santai, serta pakaian lain yang secara umum terlalu resmi atau terlalu kasual lebih baik dikeluarkan. Pilih sweter yang bisa dikenakan ke kantor atau makan malam; gaun yang bisa tampil lebih cantik jika dipadukan dengan kalung mutiara dan tampil santai dengan sepasang sandal; kemeja yang cocok dengan jas dan jin. Ingin aksen tambahan? Tirulah cara berpakaian orang Prancis dan gunakan aksesori yang menambah kesan trendi—dasi, ikat pinggang, atau gelang—untuk membuat tampilan sederhana lebih hidup. Saya sendiri sempat memperhatikan bahwa ketika saya menambahkan syal cantik saat mengenakan pakaian lama, ada saja orang yang berkomentar tentang pakaian "baru" saya. Begitulah pengaruh aksesori yang tepat—aksesori yang mampu membuat penampilan kita terlihat segar seketika tanpa memakan banyak tempat.

SIMPAN

Simpan semua pakaian di lemari, laci, atau rak. Sepatu tidak boleh ada di ruang tengah; blus tidak seharusnya berada di lemari pasangan. Oleh karena itu, beri tempat untuk setiap pakaian Anda. Tetapkan area khusus atau laci untuk kaus, pakaian dalam, dan bagian tertentu di lemari Anda untuk menggantung jaket, jas, dan gaun. Di *Inner Circle*, simpan pakaian yang sering Anda kenakan—seperti kaus kaki, pakaian dalam, piama, pakaian kerja, pakaian akhir pekan, pakaian olahraga, dan pakaian rumah sehari-hari. Kemudahan menjangkau pakaian ini menghemat waktu berpakaian dan memudahkan saat harus disimpan kembali.

Kategori *Outer Circle* untuk pakaian yang agak jarang dipakai—antara satu atau dua kali sebulan hingga satu atau dua kali setahun. Gaun pesta dan pakaian resmi lain kemungkinan besar akan

disimpan di kategori ini. Mengapa perlu disimpan jika jarang dikenakan? Karena selalu ada kemungkinan bahwa kita akan menerima undangan pesta pernikahan, berlibur, atau acara lainnya. Memiliki barang siap pakai tentu membuat kita lebih tenang daripada harus terus-menerus berbelanja. Bukan berarti Anda perlu tiga jas formal dan lima gaun pesta; satu jas atau gaun hitam pun sudah cukup. Acara-acara yang sangat resmi jarang diadakan sehingga tidak masalah jika kita datang mengenakan pakaian yang sama. Pakaian musiman lain juga disimpan di kategori ini, seperti celana ski dan baju renang. Saat cuaca atau iklim mendukung, barulah pindahkan ke *Inner Circle*.

Sangat sedikit pakaian—kalaupun ada—yang bisa dimasukkan ke *Deep Storage*. Satu dari sedikit contohnya adalah pakaian yang mengandung kenangan khusus seperti gaun pernikahan—jika memang Anda ingin menyimpannya. *Deep Storage* juga bisa dimanfaatkan untuk menyimpan baju anak-anak untuk kelak diteruskan kepada adik mereka. Namun, berhati-hatilah dengan tempat penyimpanan. Menyimpan baju di gudang, loteng, atau garasi bisa merusak bahan pakaian dan justru mempercepat nasib pakaian ke tumpukan Buang. Jika memungkinkan, pilih tempat yang agak jauh dengan suhu yang lebih baik, tapi tetap di dalam rumah.

Selanjutnya, apabila Anda menerapkan sistem Ruang dan mengumpulkan semua pakaian sesuai jenisnya, hasilnya akan sangat mengejutkan. Barulah terlihat bahwa Anda punya sepuluh pasang celana hitam, dua puluh kemeja putih, atau tiga puluh pasang sepatu. Ketika dilihat bersamaan seperti itu, Anda pun sadar sudah punya *lebih banyak* dari yang dibutuhkan. Tujuan kegiatan ini memang mengumpulkan semua barang agar kita tak tergoda membeli yang baru. Gantungkan semua rok secara berderet, begitu pula dengan celana, gaun, dan jaket. Tumpuk piama, pakaian olahraga,

dan sweter di area masing-masing, serta masukkan kaus kaki dan pakaian dalam ke laci masing-masing.

Kalau berminat, Anda bisa membagi lagi Ruang ke unit-unit lebih kecil berdasarkan warna, musim, atau jenis. Misalnya, semua celana yang berwarna biru tua, jas cokelat, dan celana pendek khaki mendapat tempat masing-masing. Kemeja pun bisa dibagi menjadi kategori lengan panjang, lengan pendek, atau tanpa lengan, sementara rok bisa dikategorikan berdasarkan panjang—rok mini, rok selutut, atau semata kaki. Kategori lain adalah formal dan kasual, serta berdasarkan iklim. Semakin spesifik Ruang, semakin mudah juga bagi kita untuk mengetahui apa saja yang kita punya. Lakukan hal yang sama untuk aksesori. Ukurannya memang kecil, tapi bukan berarti dilupakan begitu saja. Kumpulkan semua syal dan pilah menurut iklim. Kumpulkan semua sepatu dan sortir berdasarkan kegiatan—berapa banyak sepatu kets yang Anda punya? Kumpulkan perhiasan dan kategorikan menurut jenisnya–anting, kalung, bros, cincin, dan gelang. Untuk tas, kumpulkan lalu kategorikan menurut warna, musim, dan fungsi.

Setelah semua pakaian dan aksesori dikumpulkan secara lengkap, langkah berikutnya adalah menyortir. Jika Anda menemukan pakaian dan aksesori dalam kategori tertentu dengan jumlah lebih banyak, pilihlah yang terbaik dan yang paling menunjang penampilan Anda—dan yang kemungkinan besar memang paling sering Anda kenakan. Memiliki beberapa barang yang sama sebetulnya wajar saja. Yang menjadi masalah adalah memiliki banyak barang sejenis, namun sebagian besar tak terpakai. Itulah sebabnya kita perlu memilih hanya yang terbaik dan mengeluarkan selebihnya.

Terakhir, simpan pakaian dengan baik pada tempatnya agar tetap rapi. Anda tidak perlu membeli dua puluh wadah plastik; pakaian bisa disimpan di rak, laci, atau bagian tertentu di lemari. Wadah

baru benar-benar diperlukan untuk barang berukuran kecil. Anda bisa menggunakan nampan, kotak, atau keranjang untuk wadah stoking, syal, jam, dan perhiasan. Tak hanya menjaga tetap rapi, menyimpan barang di wadah pun merupakan cara efektif untuk membatasi jumlah barang.

Di era produksi massal ini, harga dan ketersediaan pakaian jauh lebih terjangkau dan luas. Kalau mau, kita dapat dengan mudah berbelanja dan pulang membawa bertas-tas belanjaan. Selain itu, mode selalu berubah; gaya yang hari ini menjadi tren bisa dianggap ketinggalan zaman tak lama kemudian dan digantikan dengan gaya lain. Dulu, kakek-nenek kita hanya bisa memiliki beberapa potong pakaian baru setiap tahunnya, tetapi keterbatasan itu tak lagi kita rasakan. Tak heran isi lemari pakaian kita bisa meluber!

"Ketika menghadirkan pakaian baru, pakaian lama harus dikeluarkan—pakaian yang tak lagi dianggap *ngetren*, tidak bisa dikenakan, atau tidak kita sukai lagi."

Oleh karena itu, Batas memiliki peran yang sangat penting untuk koleksi pakaian minimalis. Dengan adanya batas, jumlah pakaian dan aksesori tetap terjaga pada tingkat yang wajar. Secara umum, jumlah pakaian dan aksesori dibatasi oleh besarnya lemari atau tempat penyimpanan kita. Jagalah agar isi lemari tidak "menyebar" ke luar hingga ke kamar. Mau cara yang lebih efektif? Cobalah tidak membuat lemari penuh sesak dengan barang. Keluarkan beberapa potong pakaian atau aksesori untuk memastikan masih ada ruang di dalam. Memaksa mengeluarkan atau menyim-

pan barang tidak baik untuk kondisi pakaian—dan stres Anda. Jadi, pernyataan mengenai Batas dapat diubah menjadi batasi pakaian Anda agar jumlahnya *tidak melebihi* kapasitas penyimpanan.

Lalu, berapa banyak kemeja, sweter, atau celana yang idealnya kita miliki? Bukan saya yang menentukan, tapi Anda. Ketika pindah ke luar negeri, saya hanya bisa membawa empat pasang sepatu di koper. Jadi, keempat pasang itulah yang saya pertahankan. Ketika membeli sebuah gantungan untuk lima rok, saya membatasi koleksi rok pada jumlah tersebut. Saya juga sudah membatasi diri untuk hanya memiliki satu jaket per musim dan persediaan jumlah kaus kaki serta pakaian dalam saya hanya cukup untuk pemakaian sepuluh hari saja. Batasan Anda mungkin berbeda dengan batasan saya, tergantung situasi dan tingkat kenyamanan Anda. Silakan melihat berapa banyak kombinasi pakaian yang bisa Anda dapatkan dari sejumlah pakaian. Ini kesempatan yang baik untuk melatih kreativitas dan gaya berpakaian Anda.

Fesyen berubah lebih cepat dibanding proses pakaian kita menjadi belel. Akibatnya, jika membeli pakaian baru setiap musim mode, lemari kita pasti lebih cepat terisi. Jadi, ketika menghadirkan pakaian baru, pakaian lama harus dikeluarkan—pakaian yang tak lagi dianggap *ngetren*, tidak bisa dikenakan, atau tidak kita sukai lagi. Terapkan aturan Satu Masuk, Satu Keluar. Barang lama harus bertukar tempat dengan barang baru yang Anda sukai. Jika membeli sepatu atau gaun baru, sepatu dan gaun lama harus dikeluarkan. Jika membeli jas baru, jas lama pun dipensiunkan. Dengan begitu, koleksi pakaian Anda akan selalu segar dan dinamis, jauh dari kesan kuno dari tren yang sudah lalu.

Dan jika pakaian lama masih "terlalu bagus" untuk disingkirkan, yang harus dipertanyakan adalah apakah Anda benar-benar memerlukan pakaian baru. Mengapa harus menambah jika jumlah

dan koleksi yang ada saat ini masih mencukupi? Yang jelas, kita tak perlu merasa harus mengikuti setiap perkembangan mode—tekanan mengikuti tren tak lebih dari godaan iklan yang bertujuan membuat Anda menghabiskan uang yang diperoleh melalui kerja keras. Alih-alih membeli pakaian baru setiap kali ada tren, belilah pakaian-pakaian bermodel klasik yang bisa bertahan sepanjang waktu. Dengan begitu, Anda akan memiliki tabungan lebih banyak, lemari yang semakin lapang, dan energi berbenah yang bisa dihemat.

RAWAT

Kita sudah belajar menciptakan ruang yang lebih lapang di lemari dan tampil tetap menawan tanpa jumlah pakaian yang berlebihan. Ucapan selamat kepada diri sendiri untuk hasil yang memuaskan! Sekarang, kita harus memastikan keadaan ini bisa bertahan.

Pertama-tama, kerapian lemari harus dijaga. Segeralah menggantung, melipat, atau menyimpan pakaian di keranjang setelah dikenakan. Menyimpan pakaian pada Ruang yang sesuai juga membantu kita selalu mengetahui apa yang kita miliki sekaligus mencegah datangnya pakaian-pakaian baru. Gunakan wadah penyimpanan vertikal seperti rak, rak sepatu, gantungan, atau rak gantung untuk menjaga dasar lemari tetap kosong. Tak hanya mempertahankan kerapian, pakaian pun jadi tak mudah kusut dan kualitasnya akan terjaga. Tidak ada yang mau menghadiri wawancara kerja atau acara kencan mengenakan blus atau blazer yang diambil dari dasar lemari.

Kedua, rawat kondisi pakaian. Pakaian harus bebas dari noda atau benang yang lepas. Gunakan akal untuk menghindari kerusakan. Jangan mengenakan sepatu bahan *suede* saat hujan atau celana putih saat menghadiri pertandingan sepak bola anak. Pencegahan

pun perlu. Apabila ada lubang kecil, segera perbaiki sebelum melebar dan noda harus langsung dibersihkan sebelum membandel. Dengan rutin merawat pakaian, kita pun tak selalu membutuhkan pakaian tambahan.

Ketiga, jauhi godaan toko. Jangan berbelanja hanya karena iseng, untuk menghibur diri, atau karena bosan—karena hal-hal inilah yang menimbulkan masalah. Kita pasti pernah mengalami situasi seperti ini. Ketika berjalan-jalan di toko, ada gaun yang menarik perhatian kita. Selang 45 menit kemudian, kita keluar dari toko membawa gaun itu beserta sepatu, tas tangan, kardigan, anting, dan beberapa pakaian atau aksesori lain yang kita pilih sambil berjalan. Hindari godaan ini dan jangan masuki toko—atau melihat-lihat baju di situs web—kecuali memang *ada* yang dibutuhkan. Buat inventarisasi pakaian dan bawalah daftar itu setiap kali pergi berbelanja—jika Anda tahu sudah memiliki 23 potong pakaian, kecil kemungkinan angka itu akan bertambah.

Terakhir, rapikan isi lemari setiap pergantian musim. Musim gugur dan semi adalah waktu-waktu yang sesuai untuk mengevaluasi isi koleksi busana Anda. Sambil mengeluarkan jaket dan sweter guna mempersiapkan diri menghadapi musim dingin, luangkan waktu untuk memilahnya. Selera, bentuk tubuh, dan mode berubah. Jaket yang tahun lalu terlihat keren mungkin kini terlihat tua, lusuh, atau tak lagi menarik. Jin *skinny* yang dulu dibeli mungkin sekarang sudah menjadi *terlalu skinny*. Keluarkan semua pakaian yang tidak akan dipakai lagi dan awali musim baru dengan ruang tambahan di lemari Anda.

24

RUANG KERJA

Bab ini membawa kita ke bagian yang serius: membereskan area kerja. Kita akan menyelamatkan meja kerja dari tumpukan kertas yang menggunung dan menciptakan sistem untuk mencegah tumpukan selamanya. Kedengarannya mungkin mustahil, tapi bisa dilakukan selangkah demi selangkah. Saya jamin, membereskan ruang dan meja kerja lebih menyenangkan daripada melunasi tagihan atau membayar pajak. Selain itu, ada hadiah manis menunggu kita di akhir proses, yaitu ruangan baru yang bersih, luas, dan membuat kita sejuta kali lebih produktif.

Bayangkan, Anda duduk di depan meja dan sibuk mengerjakan sesuatu yang penting. Anda bekerja dengan lancar sampai akhirnya membutuhkan rujukan dari dokumen tertentu. Waduh! Anda melihat ke sekitar meja, lalu melihat kertas bertumpuk dan berserakan. Bertekad menemukan yang dicari, Anda pun mulai membongkar meja sambil berharap dokumen yang diperlukan akan muncul dengan sendirinya. Sayangnya, Anda tidak beruntung. Rasa panik mulai memuncak ketika Anda terus mencari dan justru menemukan surat tagihan, formulir yang belum dikirim, dan kuitansi yang harus diisi. Anda membereskan hal-hal itu, lalu melanjutkan pencarian. Baru saja akan menganggapnya sudah hilang, tiba-tiba dokumen itu terlihat di seberang ruangan. Pada titik ini, konsentrasi sudah buyar, waktu terbuang, dan pekerjaan terpaksa tertunda hingga keesokan harinya.

Sebaliknya, jika tempat kerja kita bersih, pikiran kita jernih, kita pun bisa bekerja tanpa gangguan dan menjadi lebih produktif.

Meja yang berantakan menghambat kelancaran kerja. Bahkan, apabila terlalu semrawut, mungkin tidak ada pekerjaan yang tuntas.

Jadi, bagaimana kita bisa Mulai dari Awal? Satu strategi dalam mengerjakan tugas besar adalah membagi tugas menjadi unit-unit yang lebih kecil. Cara ini penting diterapkan untuk membereskan area kerja, bahkan lebih penting dari area-area lain. Di ruangan lain, kita mulai merapikan dengan memindahkan semua meja, rak buku, dan laci arsip ke tempat berbeda. Namun, di area kerja, proses dimulai dengan membereskan *isi* perabot besar. Mau membuang satu perabot beserta isinya? Boleh. Akan tetapi, kertas dan peralatan kantor biasanya berukuran kecil dan berjumlah banyak. Mungkin juga kita hanya sanggup membereskan satu laci atau satu wadah arsip pada satu waktu. Tak perlu terburu-buru. Luangkan waktu yang cukup agar bisa bekerja dengan teliti dan upaya Anda pasti membuahkan hasil yang sepadan.

Pilih laci atau rak, lalu kosongkan isinya. Alih-alih hanya memilih satu atau beberapa barang, coba bayangkan sistem kerja truk sampah. Tuangkan seluruh isinya keluar. Setelah itu, barulah pertimbangkan setiap barang dan putuskan apakah akan disimpan atau dibuang. Pernah membayangkan diri Anda menjadi seorang penguasa? Ini kesempatan mewujudkan khayalan itu. "Nasib" ratusan stapler, klip, pena, kertas, dan karet ada di tangan Anda. Beri barang-barang itu sentuhan ajaib dan ciptakan surga minimalisme.

Pada saat bersamaan, pikirkan metode dan tempat penyimpanan untuk dokumen dan perlengkapan kantor lainnya. Stapler yang dulu berada di pojok paling dalam laci kedua meja boleh diberikan tempat baru. Mulai dari Awal adalah peluang yang baik untuk mencampur dan mencoba desain berbeda untuk ruang kerja Anda agar mendapatkan kenyamanan dan efisiensi yang paling optimal.

RAPIKAN

Tahap pertama, mulai dari yang termudah, yaitu membuang semua surat yang menumpuk. Sebagian besar surat ini—formulir permohonan kartu kredit, iklan, katalog, brosur, dan selebaran—memiliki nilai kegunaan yang sangat kecil. Jika tidak penting untuk ditindaklanjuti *sekarang juga*, langsung masukkan ke tempat sampah. Tak perlu terlalu lama berpikir; buanglah tanpa segan-segan. Anda tak mungkin akan menyesali kepergian kertas-kertas itu.

Sambil merapikan surat, buang—atau daur ulang—juga hal-hal lain yang jelas Sampah, seperti bolpoin yang tintanya kering, klip kertas berkarat, karet melar, penghapus yang sudah nyaris habis, kalender lama, pensil rusak, tempat arsip robek, catatan usang, amplop bekas, tempat tinta kosong, serta sampah lain yang sudah tak ada lagi bentuk dan fungsinya. Saya sendiri selalu bingung melihat betapa banyak perlengkapan kantor dalam kondisi rusak yang menumpuk tanpa kita sadari dan tetap bertahan di tempatnya begitu lama. Segera kumpulkan barang-barang ini dan akhiri "penderitaan nya".

Pemanasan yang efektif, kan? Apakah Anda lega setelah akhirnya bisa merdeka dari semua barang tersebut? Sekarang, kita semakin bersemangat dan siap melanjutkan proses berikutnya dengan tantangan yang lebih besar lagi, yaitu menyortir perlengkapan kantor yang masih layak. Kita mungkin tidak sadar, tapi sebetulnya ada di antara barang-barang ini yang harus dikategorikan sebagai Sampah. Sebelum dikira menyesatkan, izinkan saya menjelaskan terlebih dulu. Perlengkapan kantor bertambah seiring berjalannya waktu—sering kali, "waktu" di sini berarti periode yang sangat panjang—dan kita sangat jarang merapikan perlengkapan ini. Selama masa itu, teknologi, selera, dan kebutuhan kita berubah sehingga pasti ada sebagian dari perlengkapan kantor yang kemudian tak lagi kita butuhkan.

"Untuk memiliki kantor yang benar-benar minimalis, Kurangi perlengkapan Anda sampai hanya barang yang benar-benar diperlukan."

Saya sendiri malu mengakuinya, tapi terakhir kali merapikan area kerja, ternyata saya masih menemukan sekotak penuh bingkai foto (padahal semua foto sudah diubah ke format digital), sekotak penuh *floppy disk*, label video VHS, dan—percaya tidak percaya—tinta koreksi mesin tik. Saya yakin, saya tidak sendiri. Orang lain pun pasti pernah menemukan perlengkapan kantor lama di area kerja-nya yang sudah berubah menjadi modern. Cobalah cari dengan teliti, dan Anda mungkin menemukan beberapa barang "antik" mi-lik Anda sendiri. Barang-barang ini mungkin masih dapat berfungsi dengan baik, tapi sudah menjadi usang di era ini. Anda sudah tahu bahwa barang yang tak lagi berguna bagi Anda atau orang lain harus berakhir di tempat sampah.

Bicara tentang sampah, ada hal-hal lain yang bisa kita tambah-kan, yaitu komputer dan alat elektronik yang sudah rusak. Setiap kali mengalami kerusakan, barang-barang ini umumnya segera di-ganti dengan barang baru yang lebih bagus, lebih canggih. Nah, jadi mengapa layar komputer yang sudah tak pernah menyala ma-sih ada di sudut kantor kita? Apakah kita masih berharap layar itu tetap bisa dinyalakan dan dapat berfungsi sebagai cadangan dari perangkat yang baru? Sebagian besar dari kita sebetulnya tidak memiliki keterampilan untuk memperbaiki alat elektronik, semen-tara biaya reparasi sering kali bahkan lebih mahal daripada biaya membeli baru. Jadi, jika Anda masih menyimpan alat cetak, kompu-ter, atau perangkat lain yang sudah lama mati, segera keluarkan ba-

rang-barang itu dari rumah. Jangan jadikan area kerja Anda tempat "pensiun" yang menampung perangkat lama dan rusak.

Calon penghuni kategori Buang berikutnya adalah kertas-kertas dan perlengkapan yang dibeli untuk pekerjaan atau minat tertentu yang sudah berlalu. Singkirkan barang-barang ini begitu proyek Anda selesai. Saya mengerti Anda mungkin tergoda untuk mempertahankan bukti kerja keras Anda, karena itu juga yang saya rasakan terhadap buku-buku catatan saya saat menempuh kuliah pascasarjana. Buku-buku itu merepresentasikan darah, keringat, dan air mata yang saya keluarkan demi menyelesaikan studi yang cukup berat. Akan tetapi, informasi di dalamnya sudah tak lagi relevan dengan karier baru saya. Ketika akhirnya buku-buku itu pergi bersama tukang sampah, saya merasa jauh lebih ringan sekaligus siap melepaskan masa lalu untuk menyambut masa depan.

Sambil memilah barang, sering-seringlah menambah isi kategori Berikan. Lima puluh map berwarna terang atau persediaan pensil 2B yang cukup untuk seumur hidup mungkin tak lagi *Anda* butuhkan, tapi orang lain membutuhkannya—sekolah, rumah sakit, atau yayasan yang biasanya memprioritaskan anggaran untuk kegiatan operasional mereka daripada membeli perlengkapan kantor. Bagi mereka, komputer dan perangkat elektronik bisa jadi sangat bermanfaat. Hubungi mereka dan tawarkan yang Anda miliki—waktu dan upaya yang Anda keluarkan untuk menemukan rumah baru bagi barang-barang Anda sepadan dengan amal baik yang Anda kumpulkan. Simpan tanda terima donasi sebagai bukti potongan pajak jika memungkinkan.

Sekarang, setelah kita selesai dengan barang-barang yang robek, rusak, dan usang, barang-barang yang tersisa harus dilihat lebih cermat. Pikirkan baik-baik barang mana yang ingin Anda Simpan. Apakah Anda perlu stabilo lima warna atau enam jenis amplop? Bila

Anda memiliki jam dinding, komputer, dan ponsel untuk mengetahui waktu dan tanggal, apakah jam dan kalender meja masih penting? Apakah pemberat kertas di hadapan Anda sedang menahan sesuatu atau tak lebih dari pajangan? Jika dibiarkan, barang-barang yang kelihatannya kecil dan tidak terlalu signifikan bisa memakan ruang yang tak sedikit.

Untuk memiliki kantor yang benar-benar minimalis, Kurangi perlengkapan Anda sampai hanya barang yang benar-benar diperlukan. Apabila Anda hanya menggunakan sepuluh amplop setahun, tidak perlu menyimpan lima ratus sebagai persediaan. Kalau Anda jarang membutuhkan karet gelang, keluarkan simpanan Anda di laci. Lalu, ada berapa banyak stapler, penggaris, selotip, rautan, dan gunting yang Anda miliki? Jika jawabannya lebih dari satu, berarti Anda punya terlalu banyak. Benda seperti stapler tak perlu terlalu dipikirkan. Stapler jarang terjatuh; kalaupun ya, bisa segera diganti dengan mudah dan murah. Untuk barang-barang seperti ini, Anda tak perlu memberikan ruang khusus untuk menyimpan persediaannya.

Sekarang ini, kebutuhan untuk menyimpan cadangan sudah tidak terlalu dibutuhkan. Hampir semua hal yang kita butuhkan pasti bisa ditemukan di toko-toko dekat rumah atau internet. Banyaknya ketersediaan ini seolah memberi kita selemari penuh alat kantor yang bisa diakses kapan pun. Tentukan di titik mana Anda merasa nyaman. Apabila Anda merasa tidak bisa bekerja tanpa menyimpan cadangan kertas atau tinta mesin cetak dalam jumlah besar, silakan. Tetapi, jika ruang kantor Anda kecil atau ruang penyimpanan terbatas, seharusnya Anda *bisa* bekerja dengan jumlah perlengkapan yang lebih sedikit. Setidaknya, coba saja dulu. Anggaplah ini eksperimen yang menyenangkan. Hidup tak akan berhenti bergulir hanya karena kita kekurangan klip kertas.

Perangkat kantor pun bisa dirampingkan asalkan kita mau sedikit lebih kreatif. Alih-alih bekerja di komputer meja terpisah, jadikan laptop Anda sebagai perangkat utama. Pilih perangkat multifungsi—misalnya, mesin cetak yang punya fitur *scan* dan fotokopi—sehingga Anda tak perlu menyimpan tiga mesin berbeda. Tantang diri Anda untuk menyelesaikan pekerjaan dengan perangkat sesedikit mungkin.

Terakhir, bulatkan segenap tekad minimalisme Anda dan arahkan pada kertas-kertas. Dalam hal ini, saya sangat menyarankan Anda memiliki *scanner*—jelas akan sangat menghemat tempat dibanding harus menyimpan dokumen dalam bentuk fisik setiap saat. Pasti Anda sendiri akan tercengang dan berharap melakukannya sejak dulu. Saya sendiri sudah menggunakan format digital untuk artikel, kartu ucapan, surat, tagihan, informasi rekening, segala macam instruksi, foto, pamflet, dan masih banyak lagi. Pada intinya, semua bentuk informasi yang saya perlukan tanpa harus menyimpan bentuk fisiknya. (Jangan lupa rajin-rajin membuang arsip di komputer yang sudah tidak diperlukan agar komputer Anda tidak penuh dengan dokumen sampah.) Namun, memindai pun ada batasannya. Ada hal-hal *tertentu* yang tetap Anda butuhkan dalam wujud fisik. Berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk menyimpan dokumen tertentu bergantung pada situasi pribadi, persyaratan pajak dan hukum, serta praktik umum di lingkungan Anda. Untuk memastikan tak ada kesalahan, berkonsultasilah dengan orang yang tahu tentang hal ini atau internet untuk mendapatkan informasi terkini.

Selanjutnya, berpikirlah dua kali sebelum mencetak *apa pun*—untuk apa menghasilkan lebih banyak kertas yang nantinya harus kita hadapi lagi? Biarkan *e-mail* tetap di folder kotak masuk. Jika perlu menandai bahan bacaan, gunakan fitur *bookmark*. Apabila

khawatir tidak bisa mengakses informasi tersebut di kemudian hari, pindahkan ke format PDF. Dengan begitu, akan selalu ada salinan dokumennya di komputer Anda yang bisa dilihat kapan pun. Strategi ini sangat ideal untuk tanda terima dan konfirmasi pembayaran dari transaksi *online*—Anda tetap memiliki bukti transaksi tanpa menciptakan kesemrawutan. Pastikan saja agar tak lupa menyimpan cadangan dokumen secara teratur untuk menghindari kehilangan data.

SIMPAN

Memberi wadah pada semua barang dan memastikan Semua Barang pada Tempatnya adalah satu-satunya cara terbaik untuk menjaga kerapian meja. Jangan biarkan pensil, klip kertas, dan karet gelang tergeletak sembarang di meja. Kumpulkan di satu tempat dan *pastikan semua tetap di sana*. Tentukan tempat-tempat lain untuk map arsip, surat masuk, surat keluar, katalog, majalah, tanda terima, serta setiap kategori dari perlengkapan kantor dan dokumen-dokumen Anda. Jika perlu, berikan label di setiap wadah, laci, atau rak sebagai petunjuk isi.

"Memberi wadah pada semua barang dan memastikan Semua Barang pada Tempatnya adalah satu-satunya cara terbaik untuk menjaga kerapian meja."

Inner Circle adalah tempat penyimpanan untuk perlengkapan kantor dan dokumen yang digunakan setiap saat. Artinya, bolpoin, pensil, klip kertas, amplop, prangko, memo, buku cek, surat masuk,

dan surat keluar harus bisa Anda jangkau dengan mudah. Di *Outer Circle*, simpan kertas dan dokumen yang baru saja Anda tangani dan mungkin masih Anda perlukan sebagai bukti, seperti tagihan, tanda terima, informasi rekening, dan bahan-bahan riset, serta perlengkapan cadangan seperti kertas cetak dan tinta. Lalu, gunakan *Deep Storage* untuk dokumen penting yang harus disimpan tanpa mengenal batasan waktu, seperti buku nikah, ijazah, akta, bukti lapor pajak, dan dokumen hukum atau keuangan penting lainnya. Dokumen-dokumen ini justru jangan diubah ke fomat digital dan dibereskan karena Anda pasti akan memerlukannya dalam bentuk asli. Simpan baik-baik; bahkan, jika perlu, simpanlah dokumen yang sulit diganti di wadah antiapi atau brankas khusus.

Sambil membuat Ruang, siapkan wadah khusus untuk setiap kategori perlengkapan kantor, meskipun bentuk "wadah" hanyalah kantong plastik atau area kecil di laci. Klip kertas jangan dibiarkan bercampur dengan karet gelang, dan prangko tidak seharusnya bersatu dengan stapler. Arsip-arsip Anda pun jangan sampai bergabung dengan majalah dan katalog. Mengumpulkan barang sesuai dengan kategorinya memudahkan Anda mengambil barang itu dengan lebih cepat sekaligus memperlihatkan jika jumlahnya berlebihan. Melihat tiga puluh buah pensil berkumpul bersama akan membuat Anda sadar bahwa pensil sebanyak itu tak masuk akal. Semoga hal ini mendorong Anda untuk melepaskan sebagian barang yang Anda punya dalam jumlah berlebih.

Anda juga bisa menata perlengkapan kantor sesuai kegiatan. Trik ini bisa memastikan Anda selalu siap dengan perlengkapan penunjang kegiatan sehari-hari sehingga membuat produktivitas meningkat. Contohnya, Ruang untuk membayar tagihan adalah tempat penyimpanan buku cek, amplop, prangko, dan bolpoin; Ruang lapor pajak menjadi tempat tanda terima dan dokumentasi

lain yang dibutuhkan selama setahun; atau Ruang proyek tempat menyimpan bahan-bahan dan dokumen untuk urusan khusus, riset, atau kegiatan penulisan tertentu.

Ketika mengumpulkan semua barang, kemungkinan besar kita akan melihat bahwa ternyata jumlah bolpoin, klip kertas, stapler, karet gelang, dan barang-barang lain lebih besar daripada kebutuhan sebenarnya. Bukan salah kita; barang-barang ini sering kali dijual secara paket atau "mengikuti" kita pulang—misalnya, bolpoin kantor yang secara misterius melompat masuk ke tas kerja saat kita tak menyadarinya, dan bertambah banyak saat kita tidur. Berikan Batas untuk setiap kategori, bereskan sisanya, lalu terapkan pola pikir minimalisme ketika berbelanja persediaan kantor. Lewatkan saja paket-paket dalam jumlah besar atau bagi dua belanjaan Anda dengan teman, anggota keluarga, atau rekan kerja.

Ruang dan Batas juga menjaga dokumen kita tetap dalam jumlah yang terkendali. Kita semua bisa membayangkan apa yang terjadi jika terus menyimpannya tanpa henti. Semua map kita akan penuh sesak, isinya menyebar ke map lain, dan tanpa disadari kita sudah membeli laci arsip. Mengarsipkan dokumen harus menjadi kegiatan dua arah, ada yang masuk dan keluar. Oleh karena itu, kategorikan dokumen menurut tema informasi dan batasi sesuai kapasitas map. Ketika terlalu sesak, rapikan sebagian isinya. Gunakan peraturan Satu Masuk, Satu Keluar untuk memudahkan langkah ini. Setiap kali Anda mengarsipkan tagihan atau informasi rekening baru, buang dokumen serupa yang sudah lama—tentu sepanjang Anda sudah tak lagi membutuhkannya untuk kepentingan pajak, keuangan, atau hukum.

Apabila Anda tidak memiliki area kerja yang benar-benar terpisah, satu Ruang pun bisa dibuat menjadi keseluruhan kantor Anda. Tak semua orang cukup beruntung memiliki kamar ekstra atau ru-

ang makan yang bisa digunakan sebagai area kerja di rumah. Sebagian orang mungkin harus menggunakan meja di sudut ruang tengah atau lemari yang bisa dialihfungsikan; ada pula yang membawa seluruh isi "kantor" di dalam tas atau kotak plastik dan bekerja di atas permukaan apa pun yang tersedia. Kalau begitu, bukankah menyenangkan jika kita bisa mengurangi besarnya perlengkapan kerja, dokumen, dan perangkat hingga dapat dipindahkan dengan mudah? Dengan begitu, di mana pun kita berada, saat hari cerah dan udara mendukung, kita bisa duduk di teras depan, teras belakang, atau taman dekat rumah untuk bekerja. Sungguh impian minimalis!

RAWAT

Di kantor, sangat penting untuk menjaga Semua Permukaan Bersih. Perlakukan meja Anda sebagai *flex space*. Bersihkan setiap kali selesai seakan tempat itu akan digunakan orang lain keesokan harinya. (Walaupun penggunanya hanya Anda, bukankah lebih nyaman jika kita duduk di tempat yang bersih?) Simpan persediaan kantor di laci atau wadah, bukan di atas meja. Beli rak vertikal atau rak dinding untuk menampung kertas dan surat-surat. Gunakan papan buletin untuk menempel catatan penting, kartu, memo, dan coret-coretan agar tak ada kertas berserakan di meja Anda.

Ada hal luar biasa—sekaligus menyedihkan—yang terjadi di semua ruang kantor, yaitu permukaan sesempit apa pun pasti menarik barang-barang lain berkumpul. Saya pernah melihat tumpukan kertas dan persediaan kantor bertengger di rak, laci arsip, tepi jendela, di atas mesin cetak, mesin pindai, lampu, kotak-kotak, bahkan pot bunga. Tolong; lawan dorongan untuk mengubah lingkungan Anda menjadi kertas. Yang terlihat hanyalah kekacauan, berantakan, dan membuat kita sendiri kesulitan jika membutuhkan sesuatu.

Permukaan yang bersih tak hanya enak dipandang, tetapi juga baik untuk pikiran. Anda bisa berpikir lebih jernih dan bekerja lebih produktif tanpa gangguan visual.

Saya juga akan mengingatkan sesuatu yang seharusnya tak perlu dikatakan lagi. Lantai bukan tempat penyimpanan. Tapi, kita pasti tahu yang terjadi justru begitu semua permukaan penuh sesak dengan barang, kelebihan barang itu akan mendarat di atas lantai—permukaan luas dan rata tempat kaki kita menjejak. Lantai kantor bagaikan tanah subur yang bisa menumbuhkan tumpukan buku, majalah, dan kertas. Sedikit demi sedikit sehingga lambat laun membukit. Saran saya biasanya adalah bersikap tegas—lebih baik membuang semuanya daripada menambah tempat penyimpanan. Namun, penyebab keruwetan ini adalah karena Anda benar-benar tidak memiliki tempat penyimpanan, belilah laci arsip lain daripada Anda terpaksa menyeberang lautan kertas sebelum bisa tiba di meja.

Membereskan barang adalah satu hal dan bisa kita lakukan serajin mungkin. Tapi, ada satu kunci untuk menciptakan kantor minimalis: mengendalikan barang *masuk*. Di semua bagian lain rumah, kendali ini sepenuhnya ada di tangan kita. Kita bisa dengan efektif menutup pintu dan mencegah masuknya barang. Masalahnya adalah pada pintu itu terdapat celah kecil sebagai jalan masuk surat dan dari situlah setiap hari akan mengalir berbagai dokumen yang tak berguna, tak diinginkan, dan tak diundang. Mari kerahkan energi kita untuk menghentikan banjir surat ini.

"Permukaan yang bersih tak hanya enak dipandang, tapi juga baik untuk pikiran."

Anda bisa menyingkirkan sebagian besar surat yang tak diperlukan dengan menghentikan laporan kredit atau mendaftarkan diri pada OptOutPrescreen.com—perusahaan gabungan dari beberapa perusahaan pelaporan kredit besar. Setelah itu, perusahaan-perusahaan tak akan lagi bisa memeriksa riwayat kredit atas nama Anda dan mengirimkan tawaran-tawaran kredit sebagai hasilnya. Anda juga bisa menghubungi asosiasi pemasaran langsung—Direct Marketing Association (www.the-dma.org)—dan minta nama Anda dimasukkan ke daftar "Tidak Untuk Dihubungi". Selain itu, cermatlah membaca kebijakan kerahasiaan data pelanggan yang berlaku di bank yang Anda pilih; telepon nomor kontak yang disediakan dan terangkan bahwa Anda *tak* ingin menerima berbagai tawaran pemasaran dari mereka atau perusahaan rekanan mereka.

Mulai sekarang, lindungilah nama dan alamat Anda seperti melindungi rahasia penting. Jangan serahkan data diri untuk program-program hadiah di toko atau kartu diskon, dan tak perlu memberi informasi di kasir. Anda juga tak wajib ikut serta dalam survei, undian, atau hadiah instan—biasanya, inilah trik pemasar untuk mendapatkan detail kontak Anda. Selain itu, jangan kirimkan data bersama registrasi produk dan kartu jaminan. Apabila Anda berpindah alamat, tak perlu mengisi keterangan alamat baru di formulir yang tak penting agar surat-surat itu tidak mengikuti Anda sampai ke rumah baru. Hubungi pihak-pihak yang berkepentingan mengetahui perubahan data pribadi Anda secara langsung. Selain itu, daripada berlangganan majalah atau koran versi cetak, Anda bisa membaca versi digital. Sebagai tambahan, tidak perlu mengajukan permohonan katalog; karena sekali Anda meminta, mungkin tiga puluh perusahaan akan berlomba mengirimkan katalognya dalam setahun.

Strategi tersebut efektif untuk mengurangi jumlah surat yang tidak kita inginkan. Apabila diinginkan, Anda pun bisa membatasi jumlah dokumen yang datang dari perusahaan-perusahaan tempat Anda menjadi nasabah. Pilihlah untuk berkomunikasi secara elektronik. Misalnya, mendaftarkan alamat *e-mail* untuk mendapatkan tagihan elektronik. Anda bahkan bisa memilih agar pembayaran pinjaman dipotong secara otomatis dari rekening Anda. Hal sama bisa diterapkan pada laporan kartu kredit. Dengan begitu, Anda bisa menghindari iklan dan tawaran yang biasanya datang bersama amplop dari bank, sekaligus mengurangi jumlah kertas yang harus disimpan.

Ruang kerja kita adalah ruang yang dinamis; ada barang yang masuk, keluar, dan berpindah tempat setiap harinya. Oleh karena itu, kita tak bisa begitu saja membereskan ruang kerja secara besar-besaran dan menganggap tugas kita selesai dalam satu waktu. Menjaga ruang kerja tetap rapi tanpa banyak barang menuntut kewaspadaan setiap saat.

Jadilah "penjaga pintu" yang baik. Siapkan kotak untuk barang daur ulang di dekat pintu dan cegah agar katalog, selebaran, menu layanan pesan antar, dan surat tak penting lainnya untuk memasuki rumah. Untuk surat-surat yang tiba di rumah, buka setiap surat dan *tindak lanjuti* saat itu juga; menunda berarti membiarkan surat-surat menumpuk. Segera robek dan buang penawaran kartu kredit, informasi transaksi, dan kertas lainnya yang mengandung informasi pribadi. Pindai atau simpan dokumen yang perlu Anda simpan; sortir tagihan yang menunggu dibayar, surat yang harus ditanggapi, atau informasi yang perlu dilihat kembali ke wadah yang sesuai. Idealnya, setiap dokumen hanya perlu ditangani satu kali.

Begitu menyelesaikan pekerjaan Anda saat itu, kembalikan semua perlengkapan dan dokumen ke tempatnya masing-masing. Atau, buat Ruang "kerja" untuk menyimpan semua perlengkapan

dan dokumen yang berkaitan dengan proyek tertentu di satu tempat jika Anda merasa cara itu lebih efisien. Siapkan wadah agar kertas dan alat tulis tidak bertebaran di meja. Dengan begitu, Anda akan selalu siap melanjutkan pekerjaan tanpa harus repot mencari dan mengumpulkan lagi bahan-bahan yang dibutuhkan sekaligus tak perlu merapikan meja setiap kali akan mulai bekerja. Jangan lupa melihat apakah ada barang-barang yang tidak seharusnya berada di area kerja. Kembalikan lembar tugas sekolah anak, buku milik pasangan, atau bahkan mainan hewan peliharaan ke pemiliknya masing-masing sebelum barang-barang itu telanjur berkumpul. Energi dan perhatian Anda sudah tersita cukup banyak untuk mengurus barang sendiri tanpa harus ditambah barang-barang orang lain.

Untuk menjaga kerapian dan kebersihan meja, lakukan Perawatan Setiap Hari secara teratur. Namun, kertas-kertas dan dokumen harus dibersihkan setiap beberapa waktu sekali. Meskipun kita disiplin melaksanakan aturan Satu Masuk, Satu Keluar, jumlah yang masuk biasanya tetap lebih banyak daripada yang keluar. Tetapkan jadwal untuk memindai dokumen Anda—sebulan sekali atau tiga bulan sekali—lalu keluarkan, robek, atau daur ulang dokumen yang tidak dibutuhkan lagi. Selain itu, adakan pembersihan besar-besaran setiap tahun. Bersihkan tempat Anda dari barang-barang lama untuk memberi ruang bagi barang-barang baru. Saya sendiri selalu memilih awal Januari untuk menciptakan awal yang baru untuk satu tahun ke depan.

25

DAPUR DAN RUANG MAKAN

Ruangan apa yang paling fungsional di rumah? Sebagian besar dari kita akan menjawab dapur. Memang, di sinilah kita menyimpan, menyiapkan, menghidangkan, dan menyantap makanan untuk kelangsungan hidup kita. Dapur juga menjadi tempat berkumpulnya keluarga. Mengingat betapa besar peran ruang ini dalam kehidupan kita, tak heran jika dapur juga menjadi tempat untuk menampung begitu banyak barang. Akan tetapi, terlalu banyak barang justru akan mengganggu fungsi ruang ini, membuatnya menjadi tempat yang tak nyaman untuk bekerja atau berkumpul. Mari kita lihat bagaimana kita bisa memangkas jumlah barang di area ini dan membuatnya sebersih mungkin.

Pernahkah Anda melihat-lihat pameran ruang dapur—atau contoh dapur cantik di majalah dekorasi favorit Anda—dan berkhayal andaikan Anda bisa menukar dapur di rumah dengan dapur yang sedang dipamerkan? Apakah Anda menatap permukaan dapur di majalah atau toko dengan iri sambil membayangkan betapa asyiknya jika bisa memasak di lingkungan yang begitu mulus, berkilau, dan fungsional?

Biasanya, bukan peralatan canggih atau alas meja khusus dan lemari dapur indah yang membuat kita tertarik melihat-lihat dapur di pameran—melainkan ruang yang ditawarkan. Dapur di ruang pamer selalu sangat bersih, tanpa barang, dan bebas dari kekacaubalauan. Penampilan seperti inilah yang membuat dapur terlihat begitu menawan dan mengundang. Apa kabar baiknya?

Kita sebetulnya tak perlu mengeluarkan banyak uang untuk merenovasi dapur agar mendapat tampilan yang kita idamkan, karena suasana dapur bisa diubah hanya dengan merapikan dan membersihkannya.

Untuk tahap Mulai dari Awal, kosongkan setiap laci, kabinet, lemari, dan rak. Seperti biasa, jangan tergoda untuk meninggalkan suatu barang di tempatnya hanya karena kita "tahu" barang itu akan kembali ke sana. Keluarkan setiap barang sampai ruang penyimpanannya kosong—keluarkan semua piring, cangkir, gelas, garpu, sendok, pisau, panci, wajan, perkakas, peralatan dapur, makanan, kertas pembungkus, wadah makanan, serta isi laci tempat barang-barang "tak penting" bersarang. Ingat, tujuan kita bukan memilih barang untuk dibuang, tetapi memilih barang untuk disimpan. Setelah semua barang dikeluarkan, saatnya memeriksa setiap barang dengan teliti. Hanya barang terbaik, paling berguna, dan paling dibutuhkan yang dapat kembali disimpan. Agar lebih mudah, bayangkan Anda sedang menata dapur impian, persis seperti yang kita lihat di majalah. Dapur Anda pun pasti bisa seperti itu.

Masih merasa ragu? Metode mengeluarkan seluruh isi dapur punya satu keuntungan lagi, yaitu kesempatan besar untuk *membersihkan* semua kabinet yang kita punya. Sudah berapa lama sejak terakhir kali lemari, rak, serta kabinet digosok dan dilap? Setiap kali digunakan memasak, permukaan dan tempat penyimpanan di dapur akan terkena cipratan minyak dan noda lain. Kita pun cenderung hanya membersihkan permukaan—yang langsung terlihat—tapi melupakan bagian *dalam* lemari. Jadi, sambil menyingkirkan barang-barang lama, cara ini juga memungkinkan kita membersihkan semua kotoran. (Orang yang minimalis memang efisien!) Gosok hingga mengilap dan kita pun akan melihat suatu permulaan baru.

RAPIKAN

Ketika membersihkan dapur, kita pasti akan menemukan banyak sekali barang yang bisa masuk kategori Buang. Jika lemari makanan sudah lama tidak ditengok, kemungkinan besar kita akan melihat banyak persediaan lauk-pauk di sana. Periksa tanggal kedulawarsa setiap kemasan dan buang semua barang yang sudah basi, lewat masa berlakunya, atau layu. Rempah, bumbu, dan saus pun punya periode simpan yang terbatas, jadi jangan lupa membereskan barang-barang ini juga. Bila menemukan botol kecap yang lama penyimpanannya melebihi usia anak balita Anda, langsung buang dan beli yang baru jika dibutuhkan. Lakukan hal yang sama dengan barang-barang serupa, terutama barang yang bahkan tak lagi kita ingat sudah berapa lama dimiliki atau kapan terakhir digunakan.

Masih ada barang kategori Buang lain yang mungkin bersembunyi di dapur—piring yang tepiannya rusak, gelas retak, atau sendok garpu bengkok. Hargai makanan kita sebagaimana layaknya dan hidangkan menggunakan peralatan yang kondisinya masih baik. Jangan menyimpan peralatan rusak sebagai cadangan peralatan lain yang lebih bagus. Buang juga perlengkapan dapur listrik yang sudah rusak; bila setelah beberapa lama tak ada perbaikan yang dilakukan, jelas kita sebetulnya bisa hidup tanpa barang-barang itu.

Kategori Berikan berisi semua barang yang berguna bagi orang lain selain *Anda*. Entah mengapa, kita selalu saja mengumpulkan alat makan dan memasak dalam jumlah lebih banyak dari yang kita butuhkan atau gunakan sehari-hari. Beberapa alat datang melalui kado pernikahan atau syukuran rumah baru dan beberapa lagi karena kita membelinya tanpa berpikir panjang. Ada kalanya kita membawa pulang barang baru karena saat dibeli terlihat praktis digunakan, tapi ternyata, di rumah, barulah terasa barang itu rumit atau memakan waktu sehingga tidak cocok dengan cara hidup kita.

Untuk barang-barang seperti ini, misalnya, mesin pembuat pasta atau es krim, berikanlah pada orang lain yang memang memerlukan. Dalam memilih, kita memang harus jujur pada diri sendiri; jika tak kunjung menggunakan alat pemroses makanan karena malas membersihkannya, gunakan kesempatan ini untuk membebaskan barang itu.

Makanan pun bisa dimasukkan ke kategori Berikan. Selera makanan dan kebutuhan kita bisa berubah seiring berjalannya waktu. Perubahan itu bisa saja terjadi dalam kurun waktu lebih singkat daripada usia simpan suatu makanan. Misalnya, bisa saja tiba-tiba kita bosan melihat sup tomat, padahal masih memiliki banyak persediaan. Atau, kita lantas memutuskan ingin menyantap buah segar dan berhenti memakan buah kaleng. Tak usah merasa bersalah; inilah kesempatan kita untuk berbuat baik. Donasikan makanan kaleng atau kemasan ke panti atau yayasan yang membutuhkan. Barang-barang yang keluar dari lemari makanan kita mungkin bisa menyelamatkan orang lain dari kelaparan.

Hal lain yang terkadang membuat kita sulit membuang sesuatu adalah pertimbangan bahwa barang itu mungkin dibutuhkan suatu hari nanti—dalam hati, kita yakin kebutuhan itu pasti muncul setelah barang tersebut tak ada lagi. Jika mengalami situasi ini, siapkan kotak untuk kategori Diputuskan Nanti. Untuk kategori ini, masukkan barang-barang yang tidak kita gunakan secara teratur, tapi *mungkin* diperlukan di waktu mendatang—misalnya mesin roti, cetakan kue, dan peralatan dekorasi kue. Tuliskan tanggal di kotak itu dan donasikan setiap barang yang tidak kita keluarkan setelah kurun waktu tertentu, misalnya dalam enam bulan atau setahun. Cara ini efektif untuk menangani barang dengan kegunaan yang tak pasti. Dengan begitu, kita tetap menyimpannya jika perlu tanpa harus menyita terlalu banyak tempat di kabinet atau laci. Dengan

menjauhkan diri dari barang-barang ini, kita pun belajar melihat hidup tanpanya—siapa tahu, kita ternyata sama sekali tak merasa kehilangan.

"Kategori Berikan berisi semua barang yang berguna bagi orang lain selain *Anda*."

Dapur adalah tempat yang sangat baik untuk "mengobrol" dengan barang-barang kita. Ada barang yang mungkin selama ini "bersembunyi" begitu lama sehingga kita bahkan tak mengenalinya lagi. Inilah peluang kita untuk melihat lagi apa yang kita punya dan memastikan hubungan kita dengan barang itu masih bersifat saling menguntungkan.

Apakah kau dan apa fungsimu? Pertanyaan ini seharusnya tak perlu dilontarkan, tapi kalau mau jujur, kadang kita bingung saat melihat suatu barang. Di era modern ini, setiap tugas di dapur sepertinya memiliki peralatan tersendiri. Alat pengupas nanas atau pemotong adonan kue bisa saja terlihat sangat penting saat dibeli, tapi sangat mungkin juga kita harus berpikir keras saat melihat alat itu lagi beberapa tahun kemudian. Dalam konteks ini, misteri seperti itu bukan pertanda baik. Jika tak tahu kegunaan sesuatu barang, jelas barang itu sebenarnya tak penting bagi dapur kita. Carilah rumah baru untuknya—mungkin bisa menjadi hadiah unik bagi teman Anda yang gemar memasak, yang pasti bisa menggunakannya.

Seberapa sering kau kugunakan? Nah, ini pertanyaan penting. Jika jawabannya adalah "setiap hari" atau "sekali seminggu", barang itu bisa langsung dikembalikan ke lemari. Akan tetapi, ini bukan

patokan untuk membuang barang. Hanya karena suatu alat dapur jarang digunakan, bukan berarti harus kita singkirkan. Pipet khusus untuk memasak kalkun mungkin dikeluarkan hanya setahun sekali, tapi bisa disimpan. Yang penting, kita tahu fungsinya sehingga dapat membuat kategori penyimpanan yang sesuai. Pertimbangan lebih jauh dapat diberikan untuk alat dapur yang digunakan lebih jarang dari setahun sekali, apakah barang itu benar-benar sepadan dengan ruang yang ditempatinya?

Apakah kau membuat hidupku lebih mudah atau lebih sulit? Saya bisa memasak nasi dan air menggunakan panci dan kompor, tetapi penanak nasi dan ketel teh listrik lebih praktis. Jadi, kedua alat ini berhak mendapat tempat di dapur. Di sisi lain, saya harus membuang mesin *cappuccino* karena malas membersihkannya, dan ternyata lebih menyenangkan pergi ke luar rumah untuk menikmati secangkir kopi. Jika ada alat yang sulit disiapkan, digunakan, atau dibersihkan—dan hasilnya pun tak sepadan dengan energi yang kita keluarkan—pertimbangkanlah untuk menyingkirkannya.

Apakah kau memiliki kembaran? Sama halnya dengan perlengkapan kantor, perlengkapan dapur juga sepertinya berkembang dan bertambah banyak dengan sendirinya. Padahal, di dapur, yang bisa memakai pengupas kulit kentang dan pembuka kaleng di saat bersamaan hanya orang dengan kemampuan menggunakan dua tangan sekaligus. Lagi pula, jika ada alat dapur yang rusak, kita bisa dengan mudah mencari gantinya. Buang duplikat dan bebaskan ruang dapur kita untuk hal-hal lain yang lebih penting.

Apakah kau terlalu cantik untuk dipakai? Nah, suatu barang pasti "kaget" mendapat pertanyaan ini. Porselen indah hadiah pernikahan dan alat makan warisan biasanya agak "sok" dan menganggap dirinya akan bertahan selamanya tanpa harus terkena noda sedikit pun. Dan sering kali itu benar, barang-barang ini disimpan di lemari

dan jarang sekali dikeluarkan dari tempatnya. Terlalu sentimental untuk dibuang, terlalu menakutkan untuk digunakan—bagaimana kalau pecah atau hilang? Bagaimana kalau mencoba cara "radikal" ini, tak perlu menyimpan semua set porselen atau alat makan dengan lengkap; pilih satu atau dua pasang—gunakan sebagai dekorasi atau acara romantis bersama pasangan.

Sebetulnya saya ingin menyediakan daftar acuan untuk dapur minimalis, namun upaya seperti itu sia-sia—terutama karena perbedaan cara pandang dan pemaknaan kita terhadap nilai penting suatu barang. Tak adil jika menyimpulkan seseorang tak bisa menjadi minimalis hanya karena ia menyimpan cetakan puding atau alat penggoreng khusus. Namun, saya tetap berpendapat bahwa sebagian besar dari kita bisa bertahan dengan peralatan dapur yang esensial dalam jumlah lebih kecil daripada yang ditunjukkan oleh buku-buku masak dan majalah.

Berdasarkan pengalaman saya dan suami, kami belajar bahwa ternyata kami bisa menyiapkan semua hidangan dengan hanya empat alat masak, yaitu wajan besar, panci, panci pasta, dan pinggan yang bisa dimasukkan ke oven. Peralatan lainnya adalah peralatan kecil yang terbatas untuk *microwave*, ketel teh listrik, penanak nasi listrik, dan teko kopi model *French press* untuk menggantikan mesin kopi. Untuk peralatan yang lebih kecil lagi, kami memiliki pisau dapur serbaguna, pisau roti, pisau buah dan sayuran, mangkuk saring, pengukus, talenan, cangkir ukur, spatula, sendok, alat pengocok, pembuka kaleng, pembuka botol, parutan keju, mangkok antikarat, serta botol penyaring air. Orang lain mungkin merasa peralatan kami terlalu sedikit, tapi ada juga yang merasa terlalu banyak. Namun, bagi kami, semua peralatan ini *cukup*.

"Pilih peralatan multifungsi daripada peralatan yang hanya berfungsi tunggal."

Batasan "cukup" itu ditentukan oleh kita sendiri—setelah menemukan batas itu, terapkan prinsip Kurangi untuk perlengkapan dapur kita sesuai dengan batas yang sudah kita tetapkan. Untuk itu, pilih peralatan multifungsi daripada peralatan yang hanya berfungsi tunggal. Alat-alat dengan kegunaan yang sangat spesifik, seperti pemecah buah ceri, sendok buah melon, pemotong roti, wadah besi untuk piza, alat untuk menyantap kepiting, pemotong bagian atas buah stroberi, dan pembuat *crepe*, biasanya tak punya alasan cukup kuat untuk menempati begitu banyak ruang di dapur kita—kecuali memang digunakan sehari-hari. Cobalah pilih peralatan yang lebih sederhana tapi bisa digunakan untuk banyak keperluan. Panci dan wajan dalam ukuran lengkap pun tidak diperlukan karena menyimpan satu atau dua yang berukuran standar sudah cukup.

Dengan konsep yang sama, kita tak perlu mengumpulkan peralatan makan berbagai ukuran dan bentuk, seperti mangkok khusus telur dan piring *sushi*. Pilihlah perangkat yang bisa dipakai untuk semua hal. Contoh lain, tak perlu membedakan antara porselen "istimewa" dengan porselen "sehari-hari". Pilih salah satu dan gunakan untuk segala kesempatan. Gelas-gelas pun demikian. Kecuali memiliki restoran, rasanya kita tidak membutuhkan gelas berbeda untuk setiap jenis cairan–anggur, sampanye, wiski, bir, martini, air, dan jus. Saya punya satu set botol minum yang cukup untuk menampung semua minuman, selain kopi dan teh, dan saya lebih suka botol minum daripada gelas khusus anggur dan sampanye.

Sambil merapikan dapur, ingatlah bahwa ada budaya lain di dunia ini yang bisa menghasilkan hidangan luar biasa dengan hanya peralatan sederhana. Dengan kata lain, kreativitas kita di dapurlah—bukan jumlah atau kecanggihan alat masak—yang menjadi kunci dari hidangan lezat serta memuaskan. Makanan terbaik tidak muncul dari piring mahal dan alat makan yang merepotkan, tapi dari tangan dan hati, dan—seperti yang dikatakan para biksu—bisa dinikmati cukup dengan sebuah mangkok sederhana.

SIMPAN

Untuk memastikan semua hal tertata baik dan efisien, tentukan area tempat kita akan melakukan tugas tertentu—menyiapkan, memasak, menghidangkan, menyantap, mencuci piring, dan membuang sisa makanan—lalu simpan semua peralatan yang sesuai dengan kegiatan itu. Misalnya, pisau-pisau disimpan dekat tempat menyiapkan makanan, panci-panci dekat kompor, dan sabun cuci piring dekat wastafel. Untuk kegiatan lain yang tak ada hubungannya dengan makanan seperti mengurus tagihan rumah, tentukan tempat tersendiri agar bolpoin dan buku tabungan tidak tertumpuk di meja dapur atau mendarat di laci bumbu.

Setiap barang harus memiliki tempat. Piring-piring ditumpuk dan gelas serta cangkir berjejer rapi. Garpu, pisau, sendok, panci, wajan, dan alat masak lainnya memiliki tempat sendiri. Jika memang membantu, beri label di area penyimpanannya—"panci pasta", "panci saus", "mangkuk sereal"—untuk memudahkan kita dan anggota keluarga mengingat tempat menyimpan peralatan tersebut.

Simpan barang dalam kategori *Inner Circle, Outer Circle*, dan *Deep Storage. Inner Circle* untuk piring, panci, wajan, alat makan dan minum, perlengkapan listrik, serta makanan yang dikonsumsi se-

hari-hari. Beri alat-alat ini tempat penyimpanan yang paling mudah dijangkau. Cangkir kopi bisa diraih tanpa harus menggunakan tangga atau kursi, dan pisau buah bisa digunakan tanpa harus berjalan menyeberangi ruangan terlebih dahulu. Untuk *Outer Circle*, manfaatkan bagian atas lemari, laci bagian bawah, dan sudut-sudut jauh untuk barang-barang yang digunakan kurang dari seminggu sekali, tapi lebih dari setahun sekali. Contoh barang dalam kategori ini cetakan kue, panci kukus besar, mangkuk *salad*, cetakan wafel, dan kertas kue.

Di *Deep Storage*, simpan barang yang hanya digunakan setahun sekali atau kurang, misalnya, hanya pada hari raya—seperti pemanggang kalkun, mangkuk besar untuk minuman dingin, wadah saus, piring dan wadah khusus kue, tatakan kue bertingkat, piring saji, serta serbet khusus. Simpan barang-barang ini di rak tertinggi, terbawah, atau sudut terdalam di dapur atau ruang makan. Namun, hanya karena ruang untuk kategori ini tersedia, bukan berarti kita *harus* memiliki barang dalam kategori ini. Jika memang tak benar-benar dibutuhkan, atau bisa dipinjam dari orang lain jika memang perlu, jangan ragu melepaskannya.

Ruang adalah metode penyimpanan yang sangat berguna, khususnya di dapur, tempat persediaan dalam jumlah berlebih dan barang duplikat berada. Ruang memperlihatkan betapa banyak sebenarnya jumlah barang tertentu yang bertambah selama ini dan sering kali bertambah tanpa kita sadari. Ruang bisa membuat kita bertanya, "Untuk apa ada delapan gelas minum kalau anggota keluarga hanya empat orang? Apakah kita perlu dua puluh pasang sumpit? Mengapa saya perlu dua termometer daging, tiga pembuka botol, dan empat stoples kayu manis?" Membuang barang-barang yang sama persis adalah proses yang cepat dan mudah—kita tidak perlu terlalu memikirkan keputusan itu atau cemas akan

kehilangan barang jenis tertentu karena pasti masih ada satu buah. Ruang di kabinet dan laci mendadak lebih lapang sehingga memudahkan kita mencari perlengkapan yang dibutuhkan saat memasak.

Ketika membuat Ruang, biasanya sebagian besar dari kita tersadar bahwa kita memiliki perlengkapan meja makan lebih banyak dari yang kita perlukan. Mengapa begitu? Hal ini karena setiap kali membeli set baru, kita jarang sekali membuang set lama. Komponen-komponen dalam set lama umumnya memang masih berfungsi baik—karena kita hanya ingin, bukan membutuhkan, sesuatu yang baru—sehingga kita pun menyimpannya di bagian paling belakang kabinet untuk "berjaga-jaga" kalau kita membutuhkan perlengkapan tambahan. Atau, set baru kita dapatkan sebagai hadiah atau peninggalan sehingga merasa harus menyimpannya. Batasilah jumlah piring, mangkok, gelas, dan alat makan sesuai jumlah anggota keluarga kita. Untuk apa keluarga yang terdiri dari hanya empat orang memiliki enam belas perlengkapan meja makan? Pangkas hingga yang tertinggal hanyalah barang paling baru, baik, atau indah. Beri ruang bagi barang baru dengan mengeluarkan barang lama.

Lalu, bagaimana dengan tamu? Jika kita senang mengundang dan menjamu tamu, silakan memperhitungkan kegiatan ini saat memilih peralatan dapur. Perkirakan jumlah maksimal orang yang *biasanya* diundang dan simpan peralatan meja yang cukup untuk jumlah tersebut. Jika sesekali harus mengadakan pesta lebih besar, kita masih bisa menyewa. Masih belum siap melepaskan barang-barang Anda? Batasi isi kabinet khusus untuk barang-barang sehari-hari dan simpan yang lain di *Deep Storage*.

"Ketika Anda menemukan buku masak baru untuk menu tertentu atau resep yang lebih enak untuk suatu hidangan, keluarkan buku yang lama."

Alat elektronik di dapur pun perlu dibatasi. Simpan alat yang memang digunakan setiap hari dan jangan lupa keluarkan alat lama jika membeli yang baru. Lemari dapur tak perlu penuh sesak dengan alat pemanggang roti, blender, atau mesin kopi. Siapa tahu, ada pasangan muda atau mahasiswa yang dengan senang hati mengadopsi barang-barang itu. Selanjutnya, jangan lupa mengerem jumlah wadah plastik yang bertebaran di mana-mana. Wadah memang punya fungsi, tapi juga dapat menumpuk dengan cepat. Pilih yang ingin disimpan dan daur ulang sisanya.

Kemudian, lihat laci barang-barang "sampah". Sayangnya, tidak ada dapur yang bebas dari laci ini—tempat kita menyimpan semua saus tomat dan sambal kemasan, menu layanan pesan antar, baterai, lilin ulang tahun, kabel pengikat, lilin hias, jarum jahit, sendok dan garpu plastik, serta barang lain yang terlalu kecil, sedikit, atau aneh untuk dimasukkan ke kategori apa pun. Apa yang bisa dilakukan terhadap kumpulan barang ini? Lihat lagi setiap barang dan kumpulkan barang yang bisa dimasukkan ke Ruang "serbaguna"—laci yang sama, hanya saja lebih rapi dan dengan nama yang lebih cantik. Simpan barang-barang sejenis dalam satu wadah—misalnya kantong plastik—atau laci. Kalau segala sesuatu dapat diraih, mudah dikenali, dan benar-benar berguna, sebutan "sampah" pun tak diperlukan lagi.

Terakhir, mari kita membahas buku masak—sepertinya ada lebih banyak buku yang masuk daripada keluar. Buku bertambah banyak dengan stabil dan jarang sekali digantikan karena kita terus saja menambahkan buku baru ke koleksi kita. Tanpa disadari, jumlah resep yang kita kumpulkan sudah melampaui jumlah hari dalam setahun. Untuk menyiasati hal ini, jaga agar koleksi kita selalu baru. Ketika Anda menemukan buku masak baru untuk menu tertentu atau resep yang lebih enak untuk suatu hidangan, keluarkan buku yang lama. Pandanglah koleksi buku masak Anda sebagai sesuatu yang dinamis, bukan statis. Izinkan koleksi itu berubah sejalan dengan perkembangan selera dan pola makan kita sendiri.

RAWAT

Dapur adalah pusat kegiatan yang tak hanya perlu Perawatan Setiap Hari, melainkan *sepanjang* hari.

Di dapur, keadaan bisa menjadi tak terkendali hanya dalam *beberapa jam* jika kita tidak sigap mengatasi situasi. Piring, panci, dan wajan kotor menunggu dicuci; makanan, peralatan dapur, dan kemasan menumpuk di satu sudut; kertas tagihan, tugas sekolah, dan koran ada di meja; mainan, ransel, dan tas belanja di lantai; makanan sisa memenuhi lemari pendingin. Biasanya, semakin banyak jumlah anggota keluarga, semakin banyak pula barang yang berakhir di dapur. Setelah itu, kondisi dapur menjadi terlalu berantakan hingga kita bahkan tak bisa menyiapkan atau menyantap makanan di sana. Tanpa tempat mencuci, merajang, mengiris, mencincang, memarut, dan mengupas, kemungkinan besar kita kemudian bergantung pada makanan beku dan *microwave* atau makanan luar.

Jangan biarkan kekacauan di dapur menghalangi Anda dari makanan rumah yang sehat. Jadi, bersihkan semua permukaan di sana. Permukaan hanya boleh menampung barang-barang yang

digunakan setiap hari. Rak dinding bisa digunakan untuk menyimpan bumbu, pisau, atau peralatan lain, dan keranjang gantung dapat dimanfaatkan untuk buah-buahan dan sayur-mayur. Peralatan yang disimpan di lemari bagian atas—*microwave*, pemanggang roti, dan mesin kopi—juga bisa menghadirkan ruang yang lebih luas. Untuk memiliki tampilan dapur menarik dan fungsional, ganti aksesori "lucu" dan stoples kue warna-warni dengan wadah yang lebih sederhana tetapi terlihat keren. Saya jamin, membersihkan semua barang dari meja dapur akan membuat Anda lebih bersemangat dan lebih terinspirasi untuk memasak.

Selain itu, langsung bersihkan segala peralatan sehabis makan. Setelah memasak, simpan semua alat, perlengkapan, dan bumbu-bumbu. Setelah makan, bersihkan meja makan dan dapur dari sisa makanan dan peralatan lainnya. Cuci semua piring atau masukkan ke mesin pencuci begitu selesai digunakan. Lebih baik meluangkan beberapa menit untuk berbenah setiap kali selesai makan daripada baru melakukannya saat akan menyiapkan hidangan untuk waktu makan berikutnya. Tumpukan piring kotor bisa dengan cepat memadamkan keinginan kita memasak. Justru, terapkan aturan bahwa jangan pernah tinggalkan dapur saat masih ada piring di wastafel. (Setidaknya, jangan tidur jika masih ada piring kotor.) Mengawali hari yang baru dengan keadaan dapur yang rapi sangat menyenangkan, tapi akan lebih baik lagi jika awal yang baru itu bisa terjadi di setiap waktu makan.

"Dapur adalah pusat kegiatan yang tak hanya perlu Perawatan Setiap Hari, melainkan *sepanjang* hari."

Dapur selalu dianggap sebagai jantung rumah, tempat keluarga berkumpul dan menghabiskan waktu bersama-sama. Namun, karena itu jugalah permukaan meja dapur selalu menjadi tempat yang mengundang kesemrawutan. Pastikan siapa pun yang membawa mainan, buku, koran, atau sepucuk surat membawa lagi barang-barang itu ketika meninggalkan ruangan. (Atau peringatkan, "Nanti bisa termakan, lho!") Jangan lupa perhatikan area lantai. Saat berjalan membawa panci berat atau air panas, penghalang yang ada di lantai bisa menjadi penyebab kecelakaan.

Terakhir, dapur adalah tempat yang luar biasa untuk kegiatan berbenah satu hari. Di ruangan ini, selalu ada *barang* yang perlu dikeluarkan, entah itu koran kemarin atau makanan sisa minggu lalu. Biasakan mengecek isi kulkas, *freezer*, dan rak untuk mengeluarkan barang kedaluwarsa, lama, atau makanan yang tak ingin disantap lagi, lalu segera buang. Buat komitmen untuk membuang minimal satu barang per hari—baik makanan basi, cangkir kopi dengan jumlah berlebih, alat makan yang tidak memiliki pasangan, piring dengan motif yang tidak cocok, maupun alat dapur lain yang jarang digunakan. Laci "sampah" tadi saja mungkin sudah cukup membuat kita sibuk selama setahun. Tapi, bayangkan saja, hari demi hari, lemari-lemari Anda akan bertambah lapang.

26

KAMAR MANDI

Siap untuk ruangan yang mudah? Mari kita praktikkan strategi minimalisme yang sudah kita pelajari dan mempercantik kamar mandi kita. Ruangan ini biasanya berukuran paling kecil dengan jumlah tempat penyimpanan paling sedikit dibandingkan dengan ruang tengah, kantor, dan dapur, sehingga merapikannya pun luar biasa mudah. Dengan sedikit saja usaha dan membentuk beberapa kebiasaan sederhana, kita bisa menggosok gigi sambil menikmati suasana ruangan yang menyejukkan jiwa.

Di ruangan lain yang sudah kita rapikan, sering kali kita harus merinci tugas berbenah menjadi unit-unit yang lebih kecil. Untuk kamar mandi, strategi yang dibutuhkan agak berbeda. Mengingat ukuran kamar mandi yang relatif tidak besar, tugas kita pun lebih mudah dikelola. Dibandingkan ruangan lain, lantai, permukaan, dan luas lemari atau laci di kamar mandi hanya sepersekian persen dengan fungsi yang jauh lebih terbatas. Akan tetapi, keterbatasan ini juga berarti kita harus lebih cermat dalam penataan dan penggunaan ruang. Tujuan kita bukanlah menentukan seberapa banyak barang yang bisa dimasukkan, melainkan seberapa *sedikit* yang sebetulnya kita butuhkan. Tujuan kita adalah menciptakan suasana tenteram seperti di ruang spa.

Pertama, pejamkan mata dan bayangkan kamar mandi minimalis ideal menurut Anda. Bayangkan permukaan yang bersih dan rapi dengan hanya sekaleng semprotan rambut atau maskara. Lihat ke sekeliling dan nikmati lantai yang kosong—tidak ada handuk di

sudut atau perlengkapan pribadi yang menyesaki bagian bawah wastafel. Sekarang, lihat permukaan-permukaan yang mengilap dan produk-produk yang disimpan. Buka laci dan rak obat. Kagumi produk perawatan diri yang berjejer rapi. Tak ada satu pun barang yang melenceng dari tempatnya atau berdesakan hingga nyaris jatuh. Biarkan pandangan kita jatuh pada lilin yang apinya bergo-yang-goyang atau sebatang anggrek yang menghias ruangan. Ra-sanya kita sanggup menghabiskan seharian penuh di ruang yang begitu tenang dan damai ini.

Sekarang, mari kembali ke kenyataan. Atau, yang lebih keren lagi, mari kita wujudkan bayangan itu. Tahap pertama, Mulai dari Awal sama seperti di ruangan lainnya, yaitu mengosongkan semua isi laci, rak, dan lemari. Bersihkan permukaan meja kamar mandi dari setiap barang yang ada di atasnya. Jangan lupa bak mandi atau area *shower*—angkat sabun, sampo, krim cukur, pisau cukur, dan nampan. Bawa semuanya keluar dan sementara letakkan di tempat lain—misalnya lantai ruang tidur atau meja makan—untuk diper-timbangkan. Berbenah menjadi lebih efektif setelah kita memin-dahkan semua barang dari tempatnya dan memeriksanya dalam situasi baru. Kembalikan lagi satu per satu barang yang kita pilih sebagai barang yang dibutuhkan.

RAPIKAN

Saat memilah barang dalam kategori Buang, Simpan, dan Berikan, lakukanlah juga keseharian Anda di ruangan itu. Sambil berpura-pura menggosok gigi, simpan sikat gigi, pasta gigi, dan benang gigi di sisi Simpan. Selanjutnya, buat gerakan mencuci muka dan tam-bahkan pembersih serta handuk wajah di sisi yang sama. Lakukan hal serupa untuk kegiatan mencukur, menyisir, dan kegiatan pribadi lain di kamar mandi sambil mengirim perlengkapan yang Anda bu-tuhkan ke kategori Simpan. Cara ini akan memperlihatkan produk

apa saja yang *persisnya* Anda gunakan setiap hari dan dengan demikian dapat tetap tinggal di sana, serta produk yang *tak* digunakan. Mengetahui produk mana yang tidak berfungsi akan memancing diri kita bertanya, mengapa barang itu masih ada di rumah kita.

Akan ada beberapa barang yang masuk ke kategori Buang karena usianya. Kosmetik yang tak sering digunakan, misalnya, mungkin telanjur lewat masa penggunaannya sebelum habis. Meskipun produk seperti ini sangat jarang memiliki tanggal kedaluwarsa, tetap ada masa simpannya. Cairan dan krim—terutama yang digunakan di sekitar mata—memiliki masa simpan tiga hingga enam bulan, sementara *foundation* tabur, *concealer, blush,* dan lipstik biasanya bertahan hingga satu tahun. Penyebab menurunnya kualitas produk adalah kelembapan yang membuat bakteri berkembang biak. Menggunakan produk yang disimpan terlalu lama dapat menimbulkan iritasi kulit dan infeksi.

Kita juga harus cermat memilih dan membuang obat-obatan yang sudah lama. Sebagian besar obat—baik obat resep maupun obat yang dapat dibeli dengan bebas—memiliki tanggal kedaluwarsa pada kemasannya. Berkonsultasilah dengan dokter atau apoteker langganan mengenai obat tertentu. Ketika waktunya membuang obat-obatan itu, buanglah dengan bertanggung jawab. Jangan membuang sisa obat begitu saja ke tempat sampah karena bisa termakan oleh anak-anak atau binatang, atau menyiramnya di toilet karena bisa mencemari air. Anda bisa mengembalikan obat ke apotek untuk pembuangan yang tepat.

"Alasan utama menyimpan barang di kamar mandi adalah untuk *digunakan*."

Alasan utama menyimpan barang di kamar mandi adalah untuk *digunakan*. Sebaliknya, alasan paling kuat untuk mengeluarkan barang dari kamar mandi adalah karena barang itu *tidak dipakai*. Saat memilah, sisihkan barang yang tak pernah dipakai dalam enam bulan terakhir—kecuali memang ada alasan penting atau medis—buang dan bebaskan ruang di lemari Anda. Jika barang itu punya masa berlaku, kemungkinan besar periode berlakunya pun sudah nyaris habis.

Persediaan P3K mendapat pengecualian dalam proses ini. Barang-barang berkategori persediaan untuk keadaan darurat sangat boleh disimpan atas dasar "berjaga-jaga" atau "kalau diperlukan". Pastikan kita memiliki persediaan P3K yang lengkap, termasuk perban, kain kasa, plester, krim antibiotik, alkohol, termometer, obat panas, penghilang nyeri, antihistamina, antidiare, obat mag, dan lainnya. Tidak apa-apa jika perlengkapan ini tidak digunakan dalam enam bulan atau bahkan enam tahun terakhir karena kita tak pernah tahu kapan dibutuhkan. (Untuk obat-obatan, tetap periksa tanggal berlaku dan ganti obat kedaluwarsa dengan obat baru.)

Alasan kuat lain untuk mempertahankan suatu barang adalah barang itu *sesuai dengan* keperluan *Anda*. Terbayang, kan? Sampo penangkal rambut kusut, krim untuk kulit berkerut, atau *eyeshadow* yang bisa menonjolkan iris mata Anda. Di sisi lain, alasan terbaik untuk membuang suatu barang adalah barang itu *tak sesuai untuk Anda*. Misalnya saja, krim pelembap yang justru menimbulkan iritasi. Hanya karena harganya mahal bukan berarti Anda harus menyimpannya atau memaksakan diri menggunakannya.

Terakhir, mari pertimbangkan alasan yang lemah, namun menjadi penyebab masuknya berbagai barang ke kamar mandi: *karena gratis*. Barang dalam kategori ini termasuk semua sampel yang kita dapatkan melalui surat atau konter kecantikan di toko, atau botol-

botol sabun dan sampo ukuran mini yang kita bawa pulang dari hotel. Saya tahu kemasan kecil seperti itu begitu menggemaskan. Tetapi, jika tidak digunakan, mereka menjadi tak lebih dari sampah yang lucu. Jangan bawa pulang barang-barang ini, kecuali Anda memang berniat memakainya.

Guna menciptakan kamar mandi minimalis, akan sangat membantu bila kita bisa memangkas jumlah produk yang kita gunakan untuk rutinitas kecantikan dan perawatan diri. Produk-produk khusus bisa membuat kamar mandi terlalu penuh dan memakan waktu untuk digunakan; tanpa disadari, kita sudah mengikuti program lima langkah pembersihan wajah, menggunakan tiga jenis krim anti-penuaan, atau memakai masker lumpur beberapa kali dalam sepekan. Kita mengeriting dan meluruskan rambut, menggunakan *mousse* dan gel, menyisir, mengikat, atau menyasaknya. Kita berupaya menutupi kekurangan, membuat tulang pipi menonjol, dan membuat bulu mata tampak lebih lentik. Wow! Kesibukan bersiap-siap di pagi hari sudah menjadi pekerjaan itu sendiri.

Teliti lagi rutinitas Anda. Pertimbangkan apakah dapat dikurangi. Saya percaya sekali Anda akan terlihat sama rupawannya hanya dengan separuh langkah perawatan dari yang Anda lakukan saat ini. Jika bisa mengurangi produk perawatan kulit menjadi hanya sabun dan air, pembersih dan *toner* wajah tak lagi diperlukan. Jika ingin menua dengan anggun, silakan singkirkan krim-krim untuk memudarkan keriput. Jika ingin menjaga agar riasan dan potongan rambut tetap sederhana, kita bisa membuang selaci penuh produk. Kecantikan tak datang dari sebotol produk wajah, melainkan dari dalam diri kita. Alih-alih menumpuk produk-produk yang menjanjikan "keajaiban", berinvestasilah pada upaya kecantikan alami seperti berolahraga, makan sehat, minum banyak air, dan tidur teratur.

Untuk mengurangi jumlah barang lebih jauh lagi, pilih produk multiguna. Contoh produk yang bisa menjadi andalan adalah sampo sekaligus pelembut rambut, pelembap bibir dengan warna, sabun sekaligus sampo, dan pelembap yang sudah mengandung tabir surya. Beberapa produk rumah tangga juga sebetulnya sangat efektif sebagai produk kecantikan. Soda kue, misalnya, bisa digunakan untuk eksfoliasi kulit, menggosok gigi, membersihkan tangan, merendam kaki, dan merawat rambut. Minyak zaitun bisa digunakan sebagai pelembap wajah, pelembut rambut, perawatan kutikel kuku, dan pelembap bibir. *Petroleum jelly* bisa melembutkan kulit tangan, kaki, siku, dan lutut. Produk-produk serbaguna ini bisa membantu kita memperkecil isi lemari yang tadinya penuh dengan losion dan produk campuran lain.

Sekarang, bagaimana dengan handuk? Handuk bisa bertambah banyak berkali-kali lipat. Mengapa? Hal ini karena setiap kali membeli handuk baru, kita jarang sekali membuang yang lama. Handuk sangat berguna sehingga kita pun merasa tak ingin membuangnya. Handuk baru mendapat tempat kehormatan di rak, handuk lama disimpan sebagai cadangan, alhasil kita pun memiliki lemari yang penuh handuk, yang semakin lama semakin sesak. Perhatikan isi kamar mandi dan pilah lagi handuk yang Anda simpan di lemari atau di mana pun, lalu buat inventori. Berapa banyak handuk yang ada? Berapa banyak orang di rumah? Jika jumlah handuk jauh melebihi jumlah penghuni rumah, jelas kita harus mengeluarkan sebagian.

Tentukan berapa banyak handuk yang idealnya dimiliki oleh satu orang. Bagi seorang minimalis ekstrem, angka itu adalah satu. Tapi, saya rasa sebagian besar orang lebih nyaman dengan dua handuk. Dengan memiliki handuk kedua, kita tak perlu panik saat handuk pertama sedang dicuci, sekaligus sebagai cadangan untuk

tamu. Selain itu, batasi handuk Anda dengan cara cukup memiliki handuk berukuran besar. Handuk mandi memiliki fungsi yang sama persis dengan handuk tangan, handuk wajah, dan handuk kecil lainnya. Semakin sedikit handuk yang harus disimpan, dicuci, dan dipantau kondisinya, semakin baik.

Terakhir, karena kamar mandi adalah tempat yang kecil namun fungsional, hindari godaan mengisi kamar mandi dengan aksesori, kecuali lilin dan vas bunga kecil. Selain keduanya, barang-barang dekoratif harus dijaga sedikit mungkin karena bisa terkena air, kotoran, atau menghalangi kita beraktivitas. Tanpa barang hiasan, kita tak perlu khawatir menyenggol sesuatu ketika sedang mengeringkan rambut. Untuk bahan bacaan, bawa masuk kemudian bawa lagi keluar setelah selesai—kamar mandi bukan perpustakaan.

SIMPAN

Ruang di kamar mandi biasanya tidak terlalu luas sehingga tempat penyimpanan pun terbatas. Oleh karena itu, setiap barang harus memiliki tempat sendiri dan tetap berada di sana—seperti prajurit yang dijejerkan dan siap bertempur, bukan kapal pecah.

Atur barang ke tiga kategori penyimpanan *Inner Circle, Outer Circle,* dan *Deep Storage*. *Inner Circle* untuk sebagian besar barang utama yang digunakan setiap hari di kamar mandi, seperti sikat gigi, pasta gigi, benang gigi, sabun wajah, pelembap, tabir surya, kosmetik, kuas kosmetik, sisir, pisau cukur, krim cukur, pembersih telinga, kapas, lap, dan handuk yang sedang dipakai. Tentunya barang-barang ini harus mudah dijangkau agar proses perawatan diri berlangsung efisien. Barang-barang yang tidak digunakan setiap hari berada di penyimpanan kategori *Outer Circle*, seperti pengeriting rambut, pencukur bulu hidung, P3K, jepit rambut, serta handuk dan perlengkapan pribadi cadangan. Untuk barang-barang

yang dibeli dalam jumlah banyak sekaligus, seperti sabun atau tisu toilet, atau jika Anda kekurangan tempat penyimpanan, gunakan *Deep Storage*.

Sambil memilah dan memilih, kumpulkan barang sejenis ke dalam Ruang-Ruang. Perhatikan dan cermati isi setiap Ruang. Kemungkinan besar Anda akan menemukan barang-barang yang sama—misalnya sisir, pencabut alis, atau gunting kuku yang lebih dari satu. Singkirkan barang-barang yang sama tersebut. Mungkin Anda akan menyadari bahwa Anda memiliki delapan belas kuteks berbeda warna atau enam losion berbeda aroma. Ketika dikumpulkan, barulah terlihat berlebihan. Periksa lagi berapa banyak yang Anda butuhkan dan pilih yang paling Anda sukai.

"Untuk menciptakan lemari minimalis sejati, batasi perlengkapan Anda menjadi hanya satu untuk setiap produk."

Setelah selesai memilih isi kamar mandi, gunakan wadah-wadah penyimpanan untuk menjaga barang-barang tetap pada tempatnya. Simpan semua kosmetik di satu tas dan aksesori rambut—seperti berbagai macam jepit—di tas lain. Terapkan hal yang sama untuk obat-obatan, krim wajah, produk perawatan kuku, dan produk perawatan diri lainnya. Karena, jika dibiarkan begitu saja di laci, sulit melihat pertambahan barang-barang ini. Tidak adanya wadah khusus juga membuat keadaan berantakan mudah muncul. Mempercantik penampilan kamar mandi melalui Ruang dan wadah pun bisa dilakukan. Kapas, pembersih telinga, dan garam mandi akan terlihat menarik jika disimpan di stoples berdesain unik,

yang sekaligus memberikan kesan keren dan mewah—persis seperti ruangan spa.

Apabila kamar mandi Anda digunakan oleh keluarga, tentukan laci untuk setiap anggota. Dengan begitu, setiap orang akan memiliki Ruang sendiri. Cara ini mencegah perlengkapan pribadi satu orang bercampur dengan milik orang lain, juga tidak menimbulkan kesan berantakan. Selain itu, strategi ini juga memberi setiap orang ruang khusus untuk barang-barangnya—hanya untuk barang-barang miliknya. Jika jumlah produk rambut milik anak atau pasangan Anda melebihi wadahnya, keduanya harus menyimpan kelebihan barang itu di tempat lain. Apabila ruang penyimpanan terbatas, Anda bisa memasang gantungan untuk menggantungkan tas perlengkapan mandi milik masing-masing anggota keluarga. Tak hanya memastikan permukaan di kamar mandi rapi, cara ini juga menjamin semua orang bertanggung jawab atas barangnya sendiri.

Saat menerapkan Batas di kamar mandi, angka "ajaib" yang menjadi pegangan kita adalah *satu*. Untuk bisa menciptakan lemari minimalis sejati, batasi perlengkapan Anda menjadi hanya satu untuk setiap produk: satu sampo, satu *conditioner*, satu pembersih, satu *toner*, satu pelembap, satu parfum, satu *aftershave*, satu losion tubuh, satu pasta gigi, satu lipstik, satu *eyeshadow*, satu maskara, satu *blush,* satu kuteks, dan seterusnya. Dengan hanya satu buah barang untuk masing-masing jenis barang, lemari kita pun lebih rapi sekaligus menghemat waktu di pagi hari untuk memilih produk yang ingin digunakan. Selain itu, semakin sedikit barang, semakin kecil dampak yang ditimbulkan terhadap lingkungan, baik dalam hal produksi maupun pembuangan. Satu barang dari setiap jenis barang adalah cerminan konsep *cukup*.

Untuk itu, biasakan diri menggunakan satu produk hingga habis sebelum membeli yang baru. Saya tahu teori selalu lebih mu-

dah dikatakan daripada praktiknya, apalagi jika kita mendengar mengenai krim malam yang "sempurna" atau maskara yang "wajib dimiliki". Sulit rasanya untuk tidak segera mendatangi konter kecantikan di toko. Tahanlah keinginan membeli ini, khususnya jika kita sudah memiliki produk serupa di rumah—setidaknya, buang dulu produk lama yang sudah dipakai dan tak sempurna sebelum membawa pulang penggantinya. Tak perlu merasa berkewajiban mempertahankan sisa-sisa produk dengan alasan Anda akan kembali lagi kepada produk itu suatu hari nanti dan menghabiskan isinya. Hal sama berlaku untuk pasta gigi dan produk rambut yang hampir habis; kalau Anda sudah membuka yang baru, segera buang yang lama. Agar dapat menghabiskan isi tube pasta gigi atau sampo hingga tetes terakhir, Anda butuh kekuatan super untuk menekan tube sampai habis—dan rasanya kecil kemungkinan kita akan memiliki kekuatan ini. Pantau juga jumlah produk kosmetik Anda. Jika Anda membawa pulang lipstik atau *eyeshadow* koleksi warna terbaru, ucapkan selamat tinggal pada produk lama. Koleksi baru pasti lebih menyenangkan daripada sekumpulan kosmetik lama.

RAWAT

Menjaga kondisi kamar mandi agar tetap rapi bukanlah hal yang sulit. Justru, inilah tempat yang paling ideal untuk mengasah kekuatan minimalis, melatih keterampilan minimalis, dan menumbuhkan kepercayaan diri Anda untuk menangani semua ruangan lain di rumah.

Bertindak sebagai "penjaga pintu" sangat memudahkan pekerjaan kita ke depannya. Kita harus selalu cermat melihat barang-barang yang "tersesat" masuk—terutama jika kita berbagi kamar mandi dengan penghuni rumah lain. Setiap kali meninggalkan

kamar mandi, keluarkanlah semua barang yang tidak seharusnya ada di sana, misalnya, botol minum si kecil, sepatu keds si remaja, majalah milik pasangan, atau buku yang sedang kita baca. Pastikan juga tidak ada yang menggunakan lantai sebagai tempat baju kotor atau tempat penyimpanan sementara. Jika hal ini terjadi, langsung angkat dan kembalikan ke tempatnya.

"Permukaan yang bersih tak hanya lebih enak dilihat, tapi juga lebih higienis."

Idealnya, jagalah setiap jengkal permukaan kamar mandi bebas dari semua barang yang tidak sedang digunakan. Saya tahu, pasti menggoda sekali untuk membiarkan sikat gigi dan deodoran tetap tergeletak di dekat wastafel—bukankah kita menggunakannya setiap hari?—tapi kita tahu bahwa satu barang akan menarik barang lain. Jika dibiarkan terlalu lama, sisir akan mendekat, diikuti dengan pisau cukur, kemudian lipstik, losion, dan parfum juga ikut bergabung. Kalikan barang-barang ini dengan jumlah anggota keluarga maka area itu akan sangat penuh barang dalam waktu singkat. Kesimpulannya, memang lebih mudah menjaga agar semua barang selalu berada di tempatnya.

Alasan ini pula yang seharusnya menjaga agar tak ada barang sama sekali di lantai kamar mandi—handuk, pakaian kotor, atau perlengkapan lain. Kumpulkan pakaian kotor di satu keranjang dan simpan kebutuhan cadangan di kabinet, wadah, atau kotak yang bisa ditumpuk atau di tempat lain di rumah. Gunakan gantungan atau tali untuk menjemur handuk dan jubah mandi. Tepian bak mandi pun harus selalu bersih dari barang; pasang rak atau wadah

agar tidak ada botol sabun, sampo, dan krim cukur yang berjejer di pinggir bak.

Permukaan yang bersih tak hanya lebih enak dilihat, tapi juga lebih higienis. Kamar mandi adalah tempat yang hangat, lembap, dan tertutup. Kotoran, jamur, atau bakteri justru gemar hidup di tempat-tempat ini dan akan menempel di barang mana pun. Jadi, semakin sedikit barang yang bisa menjadi tempat tinggal mereka, semakin baik. Meja wastafel akan lebih mudah dibersihkan ketika kita tidak khawatir gerakan kita akan menyebabkan barang-barang terjatuh.

Kalaupun tidak dirapikan setiap saat, setidaknya pastikan permukaan kamar mandi bersih setiap malam sebelum tidur. Simpan semua perlengkapan mandi, aksesori, dan barang lain di tempat penyimpanannya masing-masing; gantung handuk; dan lap area-area permukaan. Jadikan kegiatan ini sebagai rutinitas penutup sebelum tidur, maka Anda pun akan bangun disambut kamar mandi minimalis setiap pagi.

27

RUANG PENYIMPANAN

Kita sudah selesai merapikan ruang-ruang tempat kita berkegiatan. Kini saatnya beralih ke ruang penyimpanan seperti loteng, gudang, dan garasi—atau loker bagi Anda yang tinggal di gedung apartemen atau kondominium. Sering kali, ke tempat inilah semua barang yang berasal dari seluruh area rumah dan yang tak kita ketahui cara menanganinya bermuara. Namun, hanya karena tak terlihat, bukan berarti barang dan area-area ini tak ada.

Semua masalah kita rasanya bisa dijawab dengan ruang penyimpanan. Betapa indahnya hidup jika kita semua punya gudang besar, loteng yang luas, atau garasi dua mobil untuk menyimpan semua barang kita. Sayangnya, "solusi" ini terkadang menjadi bumerang. Barang terus bertambah dan memenuhi setiap jengkal ruang, dan tanpa disadari kita kewalahan harus menghadapi tumpukan barang tersebut.

Saya dan suami pernah tinggal di sebuah apartemen tipe studio. Tidak ada ruang penyimpanan di sana kecuali sebuah lemari serbaguna. Setelah itu, kami pindah ke rumah dengan tiga kamar tidur, loteng, ruang bawah tanah, dan garasi. Tebak apa yang terjadi? Barang kami bertambah berkali-kali lipat. Ketika tinggal di apartemen, setiap kali bosan dengan perabot yang ada atau dengan kegiatan olahraga dan hobi tertentu, kami tak punya pilihan selain membuang barang-barang lama—alasannya sederhana saja; memang tidak ada tempat untuk menyimpan. Begitu pindah ke sebuah rumah, semua barang itu berakhir di ruang bawah tanah, "ka-

lau-kalau" dibutuhkan suatu hari nanti. Nah, barang "kalau-kalau" ini lalu menumpuk dan menumpuk lagi, menciptakan masalah baru. Jujur saja, rasanya lebih mudah hidup minimalis kalau kita *tidak* punya ruang penyimpanan.

Agar tidak mengalami masalah bertumpuknya barang, jaga ruang penyimpanan serapi dan sebersih ruang lainnya di rumah. Garasi di rumah Anda boleh besar, tapi bukan berarti setiap sudutnya bisa diisi dengan barang. Lebih baik memarkir mobil di sana daripada memasukkan beragam barang yang tak digunakan. Selain itu, area penyimpanan sebetulnya bisa difungsikan sebagai *flex space*. Tempat ini ideal untuk melakukan hobi-hobi yang mungkin membuat keadaan berantakan. Bahkan, dapat pula digunakan sebagai ruang keluarga atau ruang tidur. Jangan biarkan sampah dan barang tak berguna menghalangi Anda memanfaatkan potensi ruang penyimpanan.

Untuk merapikan ruang penyimpanan, ada dua pendekatan Mulai dari Awal yang bisa dipakai, yaitu sedikit demi sedikit atau sekaligus semuanya. Jika Anda merasa ambisius, SERANG! Luangkan waktu sepanjang akhir pekan untuk membereskan ruangan jenis ini dan kosongkan isi gudang, loteng, atau garasi. Simpan semua barang di halaman atau jalan di depan rumah. Barang-barang yang berada di tempat yang minim pencahayaan kerap kali luput dari perhatian kita, jadi letakkan semua barang di tempat terbuka untuk dilihat satu per satu. Kadang, tindakan mengeluarkan satu barang dari rumah sudah cukup untuk membantu mengatasi keinginan mempertahankan barang itu. Anda tiba-tiba akan merasa sangat konyol kalau masih menyimpan koleksi bisbol lama atau sepeda rusak yang sudah bertahun-tahun tidak dikendarai.

"Agar tidak mengalami masalah bertumpuknya barang, jaga ruang penyimpanan serapi dan sebersih ruang lainnya di rumah."

Untuk mendapatkan hasil terbaik, libatkan semua anggota keluarga. Jadikan ini kegiatan bersama yang seru. Mainkan musik, sajikan camilan, dan ciptakan suasana menyenangkan agar hal ini bisa dinikmati dan bukan terasa seperti beban. Supaya lebih seru lagi, buat rencana-rencana untuk ruang "baru" yang akan Anda punya; anak remaja Anda mungkin akan bersemangat turun tangan jika ia tahu akan ada ruang *home theater* atau tempat untuk kelompok musiknya berlatih kelak.

Jika berbenah besar-besaran terasa berat, mulailah satu per satu—kotak per kotak. Sebuah tugas besar akan menjadi ringan jika dikerjakan sedikit demi sedikit. Agar kemajuannya terlihat, buatlah jadwal agar teratur, misalnya, buat target membongkar satu kotak setiap hari atau setiap pekan. Pindahkan kotak yang dipilih dari gudang dan simpan di ruangan lain, kemudian periksa isinya. Saat kita mencabut sesuatu dari lingkungannya yang lama, kecil kemungkinan kita akan mengembalikan kotak itu ke tempat sebelumnya. Tanpa terburu-buru, periksa setiap barang dengan teliti. Berikan waktu untuk memindai foto, dokumen, atau kenangan lain sebelum merapikan dan membuangnya.

Selain itu, jika Anda menyewa unit penyimpanan, gudang, atau ruangan yang letaknya terpisah dari rumah Anda, segera tutup dan singkirkan tempat itu. Karena itu sama saja Anda menyewa rumah untuk barang—*barang yang bahkan tidak terlalu Anda sukai sehingga harus berada di tempat terpisah*. Coba renungkan pertanya-

an berikut. Bisakah Anda mendata isi barang di unit penyimpanan itu di luar kepala? Jika tidak, benarkah Anda *membutuhkan* barang-barang yang tak Anda ketahui wujudnya? Kapan barang-barang itu terakhir kali digunakan? Apakah layak mengeluarkan uang untuk menyimpan barang yang tak dipakai? Jika Anda tidak ingin menyimpannya di rumah, mengapa harus mempertahankannya? Dalam situasi seperti ini, Anda mungkin akan menyadari bahwa jalan terbaik untuk tahap Mulai dari Awal adalah memutus sewa untuk selamanya.

RAPIKAN

Ketika memilah barang untuk kategori Buang, Simpan, dan Berikan, ikutilah peraturan sederhana. Buang barang yang tak pernah dipakai dalam setahun terakhir. Periode setahun sudah cukup menjadi kriteria mempertimbangkan dekorasi hari raya, peralatan musiman seperti kolam karet dan cangkul salju, serta peralatan olahraga yang hanya digunakan pada musim-musim tertentu seperti sarung tangan bisbol dan sepatu hoki. Nah, jika tidak pernah berolahraga ski, menggunakan peralatan berkemah, atau memasang dekorasi hari raya selama setahun bahkan beberapa tahun terakhir, sudah waktunya Anda bertanya kepada diri sendiri *mengapa* masih menyimpan barang-barang itu.

Mengingat area-area penyimpanan biasanya menampung banyak sekali barang rusak, kemungkinan besar kita akan bertemu dengan barang untuk kategori Buang. Pertimbangkan seberapa besar kemungkinan Anda memperbaiki TV atau alat pemotong rumput lama jika sudah ada barang baru penggantinya. Ajukan pertanyaan yang sama untuk kursi dengan kaki yang rusak atau meja yang kakinya patah—akankah barang-barang ini muncul lagi di ruang makan Anda? Jika *benar-benar* ingin mereparasi sesuatu,

pasti sudah kita lakukan. Bebaskan diri kita dari keharusan itu dengan melepaskan barang-barang tersebut—pikiran Anda akan lebih ringan dan bisa dipastikan Anda akan punya waktu untuk melakukan hal-hal lain yang lebih menyenangkan.

Barang di kategori Berikan juga akan bertambah dengan cepat karena area penyimpanan bagaikan lubang hitam bagi semua proyek yang terbengkalai dan hobi-hobi lama yang sudah ditinggalkan. Sering kali kita merasa bersalah karena berhenti melakukan suatu kegiatan, apalagi jika sudah membeli peralatan atau mengikuti pelatihan. Karena perasaan bersalah itu pula kita memutuskan untuk menyimpan perlengkapannya dan berjanji akan meneruskannya suatu saat nanti. Ingat, Anda tak wajib meneruskannya. Donasikan meja tua yang tak pernah selesai dipercantik; berikan alat pancing yang tak pernah disentuh bertahun-tahun kepada tetangga; atau jual mesin jahit yang tak pernah Anda kuasai. Izinkan diri Anda menatap ke depan—dan rasakan betapa bebasnya Anda. Tanpa barang-barang yang memberatkan langkah Anda ini, Anda akan memiliki energi dan semangat untuk menjalani minat-minat baru.

Hal sama berlaku untuk perabot. Setiap kali mendekorasi ulang, kita sering kali menemukan barang-barang yang tak lagi cocok dengan gaya dekorasi baru. Namun, bukannya membuang barang itu, kita justru menyimpannya di gudang atau garasi. Jika tidak digunakan untuk duduk, makan, bekerja, atau tidur, untuk apa semua perabot itu masih disimpan? Barang-barang bayi adalah barang yang secara khusus sering disimpan hingga entah sampai kapan. Satu-satunya alasan menyimpan tempat tidur bayi, kursi tinggi, dan pagar bermain adalah jika Anda menantikan anak kedua, ketiga, dan seterusnya. Tak perlu menyimpan kereta bayi berusia lima belas tahun hanya karena barang itu mengingatkan Anda akan tahun-tahun menggemaskan seorang anak yang kini telah remaja—

barang itu tidak bisa memutar balik waktu. Berikanlah pada orang yang membutuhkan; daripada dibiarkan mengumpulkan debu, izinkan barang-barang itu membantu keluarga muda yang belum mapan.

Selain itu, jangan jadikan loteng, gudang, atau garasi sebagai museum masa lalu kita. Pandang setiap buku tahunan, piala renang, seragam tim sekolah, jubah kelulusan, dan kenang-kenangan lain dengan kritis. Kecuali Anda memang berencana mengenakan lagi seragam *cheerleader* atau bola (hebat kalau bisa), bebaskan diri dari barang-barang ini. Pikiran yang sama harus diterapkan pada segala macam barang peninggalan. Jika tak cukup istimewa untuk diletakkan dalam rumah, barangkali memang nilai istimewanya sangatlah rendah.

Terakhir, sambil mengumpulkan barang yang akan Anda Simpan, ingatlah hal ini: seindah apa pun ruang penyimpanan kita, ruang-ruang ini biasanya tidak akan sebersih atau memiliki suhu sebaik ruangan lainnya. Debu, kotoran, jamur, serangga, atau binatang lain bisa merusak barang-barang kita seiring berjalannya waktu. Jika dan saat Anda mengeluarkan suatu barang karena membutuhkannya lagi, kondisinya tidak akan sama seperti sebelumnya. Bahkan, mungkin Anda tetap harus membeli yang baru—padahal sudah repot-repot menyimpannya. Banyak gaun pengantin yang diniatkan untuk "diturunkan" ke generasi selanjutnya mengalami kerusakan karena hal ini. Jadi, pastikan barang-barang dalam kategori Simpan bisa bertahan dalam kondisi tersebut. Jika tidak, simpan di ruangan-ruangan utama rumah atau biarkan digunakan orang lain daripada membiarkannya semakin rusak.

Meskipun tidak terlihat, barang-barang di loteng, gudang, dan garasi sebenarnya ada di pikiran kita—selalu ada di atas atau di bawah kita, dan mendesak kita. Membayangkan diri dikelilingi sam-

pah bisa sangat mencekik secara psikologis. Jadi, terapkan aturan dan lakukan Kurangi sebagian besar isi ruangan penyimpanan sebanyak yang Anda bisa. Simpan yang hanya digunakan secara reguler atau yang pasti digunakan tak lama lagi. Jangan mengisi area ini dengan barang "kalau-kalau"—hidup akan jauh lebih menyenangkan jika kita bisa menjalaninya dengan hanya sedikit barang.

Pertama, lihat dekorasi musiman Anda. Untuk apa memberi tempat begitu banyak bagi dekorasi yang dibeli di toko saat lingkungan sekitar menawarkan bahan alamiah yang melimpah? Di hari raya, hiasi rumah dengan daun dan bunga, buah pinus, atau tanaman lain yang lebih indah daripada hiasan plastik buatan pabrik. Di musim gugur, percantik rumah dengan *acorn* dan dedaunan, serta bunga segar untuk musim semi. Ganti pernak-pernik "pasaran" dengan kerikil, ranting, dan buah-buahan untuk memberikan tekstur dan warna pada rumah Anda. Mendekorasi menggunakan alam akan memberi kesan "segar" dalam arti sebenarnya—dan yang lebih penting lagi, tidak ada yang perlu disimpan.

Kedua, jalani olahraga dan hobi yang membutuhkan sedikit perlengkapan. Sepak bola atau tenis lebih praktis dalam hal peralatan daripada hoki dan rugbi, sementara yoga, karate, dan dansa bahkan tidak membutuhkan apa-apa. Singkirkan *treadmill* dan ganti dengan berjalan-jalan di alam terbuka, fokus pada olahraga kalistenik, bukan olahraga yang menggunakan mesin. Hobi pun sama. Kerajinan kayu, keramik, atau besi memang mengasyikkan, tapi ketiga hal ini membutuhkan banyak sekali peralatan dan perlengkapan. Mempelajari bahasa baru, menulis puisi, atau menggambar sketsa bisa membawa kepuasan yang sama tanpa mendatangkan terlalu banyak barang.

"Mendekorasi menggunakan alam akan memberi kesan 'segar' dalam arti sebenarnya—dan yang lebih penting lagi, tidak ada yang perlu disimpan."

Terakhir, jadilah peminjam. Jika Anda hanya bermain *ice skating* sesekali, lebih baik menyewa sepatu luncur daripada membelinya. Jika Anda hanya menggunakan alat cuci khusus sekali setahun, sewalah dari pusat renovasi rumah. Apabila Anda butuh alat bor listrik sekali waktu, pinjamlah dari tetangga. Atau, bergabunglah dengan semacam perkumpulan pemilik perkakas untuk mendapatkan akses ke berbagai peralatan rumah dan kebun. Lebih jauh lagi, jika Anda jarang menggunakan mobil, jual saja dan sewa mobil ketika membutuhkan. Tak hanya hemat biaya, ruang di garasi yang Anda miliki kini bisa digunakan untuk hal lain.

SIMPAN

Di ruang penyimpanan—sama seperti di ruangan lain di rumah—sangat penting bahwa setiap barang memiliki (dan tetap berada di) tempatnya masing-masing. Tumpukan barang acak bisa menelan ruang yang kita miliki dengan sangat cepat. Lawan godaan untuk melempar begitu saja barang ke sudut ruangan atau menaruhnya di rak terdekat, karena itulah yang akan menyebabkan kekacaubalauan besar, yang akan menarik lebih banyak lagi kesemrawutan.

"Di ruang penyimpanan—sama seperti di ruangan lain di rumah—sangat penting bahwa setiap barang memiliki (dan tetap berada di) tempatnya masing-masing."

Anda mungkin berasumsi semua hal di ruangan ini otomatis berada di kategori *Deep Storage*, tapi sebetulnya tidak juga. Di gudang dan garasi pun ada barang-barang yang kita gunakan secara teratur, jadi kita harus tetap mengatur barang sesuai dengan frekuensi penggunaan—semakin sering digunakan, barang itu harus semakin mudah diraih. Untuk *Inner Circle*, simpan barang-barang yang dipakai secara reguler—seperti perlengkapan membersihkan ruangan, berkebun, perbaikan rumah, dan peralatan otomotif—di rak dan gantungan yang paling mudah dijangkau. *Inner Circle* bisa diumpamakan sebagai ruang "aktif" tempat semua peralatan dan perlengkapan penting berada (bahkan mungkin juga menjadi area kerja) agar dapat melakukan kegiatan sehari-hari.

Outer Circle adalah ruang penyimpanan utama untuk menampung barang yang hanya digunakan setahun sekali atau pada musim-musim tertentu. Di sinilah tempat dekorasi hari raya, barang cadangan yang akan habis setelah dipakai, dan perlengkapan serta peralatan olahraga yang sedang tidak digunakan. Penyemprot salju dan peralatan ski disimpan di area ini pada musim panas, atau sebaliknya, penyiram rumput dan alat berkemah pada musim dingin. Terakhir, *Deep Storage* dikhususkan bagi barang-barang yang kemungkinan besar tidak akan Anda lihat lagi, namun karena suatu alasan harus Anda simpan. Barang-barang dalam kategori ini seharusnya sedikit; bahkan, saya hanya bisa menyebutkan barang-

barang persediaan yang bisa disimpan tanpa habis dan dokumen keuangan atau hukum penting. Yang penting, jangan gunakan *Deep Storage* sebagai tempat menyembunyikan barang-barang—seperti barang peninggalan—yang tidak ingin Anda hadapi.

Mengingat area penyimpanan di suatu rumah biasanya menampung beragam barang—dari pendingin hingga kayak, dari sapu rumput hingga sepatu roda—metode Ruang menjadi satu-satunya cara terbaik untuk menata barang-barang itu. Kumpulkan barang sejenis dari ukuran terbesar hingga terkecil. Kumpulkan pula segala macam cangkul dan sapu, berbagai mur, baut, serta obeng berdasarkan ukuran dan jenis. Bagi orang yang memang suka berbenah, kegiatan ini seperti mimpi. Coba beri label yang spesifik; "alat rumah" saja mungkin tidak cukup, namun harus dirinci menjadi peralatan leding, listrik, kayu, cat, dan perawatan luar rumah. Dekorasi pun perlu dipisahkan menurut tipe perayaan atau musim sehingga Anda tidak perlu membongkar bola-bola Natal, misalnya, hanya untuk mengambil kertas hiasan ulang tahun. Tata dan atur peralatan olahraga menurut kegiatan atau peserta dan simpan peralatan musim dingin seperti sepatu bot, topi, serta sarung tangan di Ruang yang terpisah dari perlengkapan musim panas seperti sandal jepit dan handuk pantai. Sambil menata dan mengatur, buang semua barang yang memiliki kembaran atau tersedia dalam jumlah berlebih.

"Setiap ada barang yang masuk, harus ada barang yang keluar, tapi *bukan* keluar ke garasi!"

Berikutnya, temukan wadah yang tepat untuk barang ukuran kecil hingga sedang. Jika dibiarkan tergeletak begitu saja, barang-barang itu pasti akan berpindah tempat dan justru menimbulkan masalah. Kotak dan wadah transparan adalah alat penyimpanan yang ideal karena memungkinkan Anda melihat isi kota tanpa harus membuka tutupnya. Untuk kotak yang tidak transparan, berikan label yang jelas atau kode warna agar Anda kelak tidak perlu membuka-tutup lusinan kotak untuk mendapatkan barang yang dicari. Idealnya, buatlah daftar inventori dari setiap isi kotak. Cetak daftar itu dan tempelkan di sisi kotak. Dengan sistem seperti ini, Anda dipastikan dapat menemukan barang apa pun dalam hitungan menit—sekaligus menjaga agar tidak ada barang yang keluar dari tempatnya.

Letak area penyimpanan memang biasanya tersembunyi sehingga kita cenderung tergoda menaruh barang apa pun yang bisa dimuat di sana—tapi cara ini tidak sesuai dengan prinsip minimalis. Dalam hal ini, Anda bisa dengan bebas menerapkan Batas untuk mengendalikan jumlah barang. Pertama, tentukan batas yang cocok untuk setiap rak atau penyimpanan vertikal. Otomatis, lantai tidak termasuk. Dengan begitu, Anda pun menghilangkan potensi kesemrawutan dan lantai dapat dimanfaatkan untuk berkegiatan seperti memarkir mobil, mengerjakan hobi, atau membentuk kelompok musik. Batasi kepemilikan Anda per kategori—seperti satu atau dua kotak peralatan olahraga, dekorasi musiman, atau peralatan rumah. Dan, jika Anda *harus* menyimpan barang-barang keluarga, memorabilia, atau barang kenangan lain, batasi hanya satu kotak.

Ruang penyimpanan juga berpotensi menjadi museum perangkat teknologi kuno, tempat berbagai peralatan usang, dan monumen peringatan bagi hobi-hobi di masa lalu jika kita tidak berhati-hati. Hindari situasi ini dengan mempraktikkan aturan Satu

Masuk, Satu Keluar: buang semua perangkat elektronik dan barang lain begitu sudah digantikan dengan perangkat lain yang lebih baru. Singkirkan peralatan olahraga atau hobi (dan aksesori terkait) jika Anda melakukan kegiatan baru. Setiap ada barang yang masuk, harus ada barang yang keluar, tapi *bukan* keluar ke garasi!

RAWAT

Di loteng, gudang, atau garasi, barang-barang yang fungsional—seperti bangku kerja atau meja—harus tetap bersih. Kegiatan yang berlangsung di area-area ini terkadang mengandung risiko keselamatan. Jadi, menjaga setiap permukaan bebas barang sangat penting sebagai langkah pencegahan kecelakaan. Dengan kata lain, jangan sampai ada bola tenis yang bergulir ke sana-kemari saat Anda sedang bekerja menggunakan gergaji listrik atau menangani bahan kimia berbahaya. Lagi pula, keharusan membersihkan area kerja setiap kali kita akan menggarap suatu proyek bisa merusak semangat. Untuk itu, Anda dapat memasang semacam papan panel di depan meja kerja untuk menggantung semua peralatan, seperti obeng, paku, mur, dan barang lain. Meja kerja Anda bersih dan peralatan Anda tetap mudah diraih.

Sama halnya dengan meja kerja, Anda juga harus berupaya sekeras mungkin agar lantai tetap bersih dari barang. Ruang-ruang penyimpanan kadang berbentuk aneh dengan cahaya remang-remang sehingga mudah sekali tersandung sesuatu yang melintang. Bayangkan Anda harus berjalan melintasi ruangan untuk mengeluarkan tangga atau karung berat berisi batu, namun ada mainan anak yang tergeletak di tengah-tengah lantai. Manfaatkan wadah penyimpanan vertikal seoptimal mungkin, seperti rak gantung, kait, dan penahan barang. Gantungkan peralatan berkebun seperti sapu dan cangkul, atau peralatan olahraga seperti papan ski

dan sepatu luncur, serta bungkus peralatan olahraga seperti bola, helm, dan aksesori lain. Pasang rak tinggi untuk menyimpan sepeda dan barang besar lain agar tidak menghalangi gerakan Anda. Ruang yang ideal adalah ruang tempat Anda bisa bergerak leluasa tanpa menginjak, mengitari, atau menubruk barang apa pun.

Untuk menjaga ruang penyimpanan rapi dan bersih, Anda *harus* menjadi "penjaga pintu" yang baik. Hal ini karena begitu ada barang yang masuk, akan dibutuhkan upaya serius untuk mengeluarkannya. Setiap barang yang akan menuju gudang, loteng, atau garasi harus dipertanyakan *sebelum* akhirnya tiba di sana. Jika ada barang yang akan meninggalkan suatu ruangan di dalam rumah, barang itu bisa dipersilakan keluar saja dari rumah. Jangan gunakan area penyimpanan sebagai alasan menghindari kenyataan atau membuat keputusan yang sulit; jika Anda berjalan menuju gudang sambil menenteng kotak musik milik bibi, berhentilah dan pikirkan cara-cara lain untuk menangani barang itu—misalnya, memberikannya pada kakak ipar atau rumah sumbangan daripada menyimpannya di tempat Anda.

"Untuk menjaga ruang penyimpanan rapi dan bersih, Anda *harus* menjadi 'penjaga pintu' yang baik."

Sebagai tambahan, Anda mungkin perlu menerapkan aturan membuang satu barang setiap hari dari ruang penyimpanan. Ruang ini adalah kesempatan baik untuk mengurangi jumlah barang berlebih di rumah. Tak hanya itu, membuang barang dari ruangan ini lebih *mudah* dilakukan: karena sudah tak lagi berada di ruang-

ruang utama, keterikatan kita pada suatu barang sudah berkurang. Kita tak lagi melihat atau menggunakan barang itu sehari-hari dan kita sudah merasakan hidup tanpa barang itu. Mungkin, pertanyaan yang tepat adalah jika kita akan pindah ke kota lain yang jauh, maukah kita repot-repot membawa barang itu bersama kita? Jika suatu barang tidak cukup istimewa—atau berguna—untuk dibungkus, dimasukkan ke kotak, atau dibawa, berarti sebenarnya barang itu sangat bisa disingkirkan.

Acara berbenah besar sebaiknya dilakukan minimal setahun sekali. Jadwalkan pada akhir pekan panjang atau saat suasana sedang meriah. Keluarkan seluruh isi loteng, gudang, atau garasi ke halaman untuk diperiksa. Buang perlengkapan yang tak terpakai, peralatan hobi yang terbengkalai, peralatan olahraga yang tidak muat, dan hal-hal lain yang mungkin menyelinap masuk selama dua belas bulan terakhir. Sebagai motivasi, ubah halaman Anda menjadi pasar loak sementara dan buat rencana istimewa dengan uang yang akan didapatkan—liburan keluarga, misalnya, atau keanggotaan di klub renang. Buatlah menjadi tradisi agar semua anggota keluarga turut menantikan acara tahunan sebagai penanda dibukanya lembaran baru.

28

HADIAH, PENINGGALAN, DAN BARANG KENANGAN

Selama proses membereskan rumah dan ruangannya, kita pasti bertemu dengan barang-barang yang membuat kita berhenti sesaat. Barang itu tak lagi indah atau berguna, namun kita tak sanggup membuangnya. Ironisnya, bahkan keberadaan barang itu mungkin bukan atas kehendak kita. Apa yang saya maksud? Ya—hadiah, peninggalan, dan barang kenangan.

HADIAH

Bukankah seharusnya barang hadiah itu bagus? Hadiah seharusnya diberikan dengan sukacita, diterima dengan bahagia, dan dicintai sepanjang hayat. Sepanjang sejarah umat manusia, hadiah selalu sangat simbolis—digunakan untuk menyatakan rasa hormat, mendapatkan pertolongan, mengungkapkan kasih sayang, menyampaikan keramahtamahan, mengukuhkan persahabatan, meminta maaf, dan banyak lagi. Kata kuncinya adalah *simbolis*. Hadiah itu sendiri tak lebih dari perlambang emosi, niat, dan hubungan yang—meskipun tidak diperantarakan oleh barang-barang itu—tetap ada. Dengan kata lain, ikatan yang dilambangkan oleh tulisan "Sahabat Sejati" di cangkir, misalnya, tak ada hubungannya dengan cangkir itu sendiri.

Sayangnya, pemberian kado di era modern ini telah diambil alih oleh jurus pemasaran yang agresif. Di setiap masa perayaan besar, kita diserbu oleh beragam iklan yang mendesak kita agar membeli

ini, itu, dan hal lain untuk orang terkasih. Seruan itu datang bersama janji bahagia selamanya apabila kita menghadiahi seorang istri dengan perhiasan yang tepat, suami dengan gawai yang sesuai, teman dengan syal yang pantas, atau anak-anak dengan mainan yang cocok. Tak lupa disisipkan pula implikasi rasa kecewa yang dialami orang-orang terdekat jika kita tidak pulang membawa hadiah. Akibatnya, pemberian hadiah pada era sekarang ini dilandasi rasa kewajiban, pengharapan, dan bersalah.

Karena cara-cara pemasaran itu jugalah nyaris tidak ada hari raya, ulang tahun, syukuran, pernikahan, atau hari ulang tahun pernikahan yang berlalu tanpa ada hadiah yang bertukar tangan—buktinya begitu nyata dari penuhnya isi laci dan lemari kita. Kalikan saja peristiwa-peristiwa itu dengan jumlah teman, kerabat, dan rekan kerja kita—sudah pasti jumlahnya tumbuh pesat. Tantangan untuk hidup minimalis pun timbul di dua sisi, yaitu kita harus mengeluarkan hadiah-hadiah yang tidak diinginkan dan menghindari menerima hadiah baru.

Sebenarnya, banyaknya jumlah orang yang saling memberi hadiah ini juga memberikan keuntungan: yang memberi cenderung cepat lupa mengenai barang apa yang ia berikan terakhir kali. Anda sendiri bagaimana—bisakah *Anda* mengingat barang yang Anda berikan kepada atasan untuk hari raya atau pasangan untuk ulang tahunnya dua tahun lalu? Jika ya, apakah Anda pernah melihat barang itu lagi—atau pedulikah Anda? Bagi sebagian besar orang, *tindakan* memberi itu sendirilah yang penting. Begitu hadiah sudah diserahkan, mereka tak lagi memikirkannya. Jadi, saat kakak ipar Anda datang untuk acara makan malam, ia tidak akan melihat-lihat rak di rumah Anda untuk mengecek di mana letak wadah lilin hadiahnya tahun lalu. Ingat, yang lebih penting adalah niat, bukan barang.

Oleh karena itu, simpan barang yang benar-benar Anda sukai dan singkirkan yang sebaliknya—anggap saja Anda sedang menebarkan kemurahan hati ke seluruh dunia. Setelah ini, masukkan hadiah yang tidak Anda inginkan ke kotak donasi. Berpisah dengan suatu barang selalu lebih mudah jika barang itu tidak sempat menetap di rumah. Biasanya ada selang beberapa bulan sebelum isi kotak itu benar-benar disumbangkan. Apabila sementara waktu itu si pemberi datang bertamu, keluarkan barang pemberiannya sebentar dan pajanglah. Menangani hadiah yang dikirim oleh kerabat yang berdomisili jauh dari kita bahkan lebih mudah lagi: kirimkan ucapan terima kasih yang tulus lalu foto diri Anda bersama pemberian itu. Lakukanlah swafoto dengan tas rajutan buatan sepupu atau sambil memegang tas tangan baru dari bibi. Kirimkan foto kepada si pemberi, masukkan barangnya ke donasi, dan semua pihak pun senang.

Masih ada pilihan lain. Jual pemberian dan gunakan uangnya untuk membeli sesuatu yang baru. Dengan begitu, Anda akan bisa menyimpan simbol kebaikan hati si pemberi dalam bentuk yang lebih fungsional atau indah. Anda juga bisa memberikannya sebagai hadiah lagi untuk orang lain. Tetapi, ada aturan yang harus diperhatikan: pastikan barang itu cocok dengan calon penerima, sesuatu yang Anda sendiri bersedia belikan, pastikan penerima berasal dari lingkaran sosial yang berbeda—atau tinggal di kota lain lebih baik—dari si pemberi, dan hanya lakukan jika barang itu belum pernah Anda gunakan.

Ingin cara yang lebih efektif? Hindari situasi tersebut dengan berhenti menerima atau memberikan kado. Saya tahu hal ini lebih mudah diucapkan daripada dilakukan. Mungkin tidak masalah jika Anda melakukannya di kantor atau dengan kenalan yang tidak terlalu dekat. Tapi, lain ceritanya dengan sahabat dan keluarga. Mengubah tradisi hari raya bisa menjadi sesuatu yang menantang. Pen-

dekatan Anda harus diplomatis dan elegan. Untuk meningkatkan kemungkinan keberhasilan, berikan narasi yang positif untuk usul itu: sarankan untuk mengganti hadiah dengan waktu berkumpul bersama, atau ungkapkan keinginan Anda melestarikan sumber daya alam. Jika cita-cita nol hadiah tidak berhasil, usulkan acara tukar kado misterius—dengan begitu, setidaknya Anda hanya akan menerima satu kado saja, bukan lima, sepuluh, atau justru dua puluh.

Untuk menanggapi mereka yang bersikeras memberikan hadiah, sampaikan bahwa Anda memilih hadiah yang bisa dikonsumsi. Ceritakan saja betapa Anda akan sangat senang diberi keju mahal, pasta, atau kopi, atau sebutkan kesukaan Anda pada makanan manis, dan berbicaralah panjang lebar tentang roti-roti dan segala makanan yang dipanggang serta cokelat-cokelat mahal. Jangan segan mengakui Anda menyukai garam mandi, lilin buatan tangan, atau krim tubuh beraroma. Ingatkan teman akan tangan dingin Anda dalam berkebun dan mintalah tanaman, bunga, atau benih untuk kebun Anda. Atau, sarankan memberi "pengalaman" sebagai hadiah—pelajaran musik, tiket pertunjukan, atau keanggotaan museum. Anda juga bisa membuat suatu bentuk bantuan sebagai hadiah, seperti kesediaan menjaga anak, membersihkan salju, mencuci mobil, atau membantu mengoperasikan komputer. Siapkan kupon-kupon untuk setiap "kegiatan" yang bisa ditukarkan kapan pun ketika dibutuhkan. Pilihan yang lebih sederhana adalah kumpul-kumpul, makan siang bersama, atau menikmati kopi untuk merayakan masa libur panjang.

Anda juga bisa menyarankan melakukan donasi sebagai ganti hadiah. Uang yang biasa dihabiskan untuk saling membelikan gawai, pernak-pernik, atau aksesori bisa dialihkan untuk membantu banyak orang lain yang kurang beruntung. Alih-alih berbelanja, coba habiskan suatu sore memilih tujuan donasi bersama orang-

orang terdekat Anda—pastikan anak-anak juga dilibatkan. Pengalaman ini bisa jauh lebih memuaskan daripada berjalan-jalan di toko di tengah lautan konsumen lain. Ikut serta dalam kegiatan filantropi bersama teman dan keluarga juga mempererat hubungan Anda untuk tujuan yang sama. Momen Anda akan menjadi lebih bermakna, dan yang pasti tidak ada hadiah yang harus dibalas, diberikan ke orang lain, atau disingkirkan.

"Sarankan memberi 'pengalaman' sebagai hadiah."

BARANG PENINGGALAN

Dalam hal membereskan rumah, barang peninggalan selalu saja menjadi penghalang. Umumnya, kita sendiri bahkan tidak akan memilih barang itu untuk berada di rumah kita, apalagi berkomitmen memeliharanya seumur hidup. Namun, entah bagaimana, kita bergerak membersihkan debu di sekitar patung Hummel, berpikir di mana harus menggantung lukisan anjing bermain kartu, atau mencoba mencocokkan sofa bergaya Victoria yang sudah lusuh di ruang tengah kita yang bergaya kontemporer. Sering kali, kita mempertahankan barang-barang itu bukan karena kegunaan atau keindahannya, melainkan karena rasa bersalah, sentimen, atau tanggung jawab untuk meletarikan "warisan" keluarga.

Barang peninggalan biasanya memasuki hidup kita saat ada orang terdekat yang wafat—itu saja sudah cukup untuk membuat kita berhenti membereskan barang-barangnya. Kita pun merasa bahwa barangnya adalah satu-satunya hal yang tersisa dari orang istimewa itu, dan bahwa melepaskan barang-barang itu sama de-

ngan kehilangan ikatan dengannya. Inilah proses yang sulit dan emosional, jadi beri diri Anda waktu yang cukup untuk berduka sebelum mencoba membereskan apa pun. Jika mungkin, simpan barang-barang peninggalan dalam kotak atau simpan dengan rapi sampai Anda siap membuat keputusan. Hal ini karena begitu barang itu menetap di rumah, akan sangat sulit melepaskannya.

Hal yang paling penting untuk diingat adalah barang-barang ini tak lebih dari barang-barang yang pernah dimilliki oleh seseorang, sama dengan semua barang lain yang kita juga miliki. Apakah Anda merasa diri Anda diwakili oleh piring makan, atau bahwa meja tertentu menyimbolkan eksistensi Anda? Tentu saja tidak. Hal sama pun berlaku untuk barang peninggalan. Orang yang Anda kasihi bukanlah objek yang berada di atas perapian dan memang tidak seharusnya dipersamakan dengan objek lain. Menurut Anda, apakah nenek ingin "dibersihkan" dari debu setiap minggu? Atau justru disimpan di loteng yang sempit? Alih-alih menyimpan barang kenangan, hormati orang yang telah meninggalkan kita dengan menceritakan hal-hal baik mengenainya serta memperlihatkan foto diri mereka dengan teman dan keluarga. Kenangan Anda jauh lebih penting dari "barang" apa pun yang mereka tinggalkan.

Kewajiban kita bukanlah menyimpan barang yang kita warisi, tetapi untuk menemukan kegunaan yang paling tepat untuk barang-barang itu. Kita telah dipercaya untuk mengawal barang-barang tersebut menuju rumah baru—tapi rumah itu tidak harus rumah kita. Justru mungkin ada kerabat lain yang akan dengan senang hati memiliki sekeping bukti sejarah keluarga. Jangan biarkan pertengkaran ahli waris membuat Anda menyimpan barang-barang yang tidak diinginkan—dengan kata lain, tak perlu menumpuk perangkat makan perak hanya supaya sepupu Anda tidak mendapatkannya. Bermurahhatilah dan berikan barang-barang itu

kepada tidak menginginkan. Biarkan mereka yang bertanggung jawab menjaganya.

Jika peninggalan itu sangat berharga atau memiliki nilai sejarah, pinjamkan atau sumbangkan ke museum atau lembaga sejarah. Lembaga-lembaga ini akan dengan senang hati mendapat kesempatan memperlihatkan seragam Perang Dunia I milik kakek Anda atau koleksi lukisan lanskap dari paman Anda. Inilah cara yang indah untuk berbagi barang peninggalan orang tersayang dengan banyak orang lainnya sekaligus menyerahkan pengamanan dan perawatan barang tersebut kepada pihak yang lebih kompeten. Namun, meskipun barang peninggalan Anda tidak memiliki nilai yang luar biasa, tetaplah mencari cara untuk memberinya tempat yang akan menghargainya. Misalnya, jam antik berdiri atau fonograf kuno bisa ditawarkan ke panti lansia. Berikan koleksi boneka bibi Anda kepada gadis kecil yang akan menyukainya atau donasikan buku-buku lama ke perpustakaan setempat. Carilah cara agar barang-barang ini bisa membawa manfaat dan kebahagiaan dalam diri orang lain daripada hanya tergeletak berdebu di loteng.

Anda pun bisa menjual barang-barang peninggalan dan menggunakan hasil penjualan untuk amal. Paman Anda mungkin lebih senang jika memorabilia olahraga kesukaannya bisa bermanfaat untuk membiayai keikutsertaan keponakannya di *camp* bisbol. Bibi Anda pun pasti gembira melihat mangkok kristalnya bisa mendatangkan kabinet baru bagi kemenakannya. Mereka tidak berniat membebani Anda dengan barang-barang antik, melainkan melakukan hal yang istimewa bagi Anda—jadi, ada baiknya jika Anda bisa mengubah kemurahan hati mereka menjadi sesuatu yang benar-benar bermanfaat. Ide lain adalah mendonasikan hasil penjualan kepada kegiatan amal yang mereka dukung. Rasanya

tidak ada cara lain yang lebih baik untuk menghormati kenangan seseorang selain mendonasikannya.

Jika sebuah peninggalan bernilai secara finansial, silakan simpan, berikan, donasikan, atau jual, tapi jangan pertahankan karena Anda mengira nilai barang itu *mungkin* melejit suatu saat nanti. Kita semua mungkin pernah membayangkan koleksi prangko atau lukisan cat minyak yang diwariskan kepada kita akan bisa membiayai masa pensiun, tapi biasanya itu hanya alasan untuk menyimpan dan tidak usah menghadapi barang itu lagi. Daripada membuat alasan-alasan mahal untuk tindakan Anda, *cari tahu nilai sebenarnya*. Carilah barang serupa di internet dan toko-toko barang antik untuk melihat nilai pasarnya. Melalui proses ini, Anda akan mengetahui apakah barang di tangan Anda benar-benar langka ataukah hanya produk kesekian dari pabrik. Jika benar langka, mintalah agar barang dinilai oleh ahli atau hubungi balai lelang seperti Christie's atau Sotheby's untuk dievaluasi. Namun, jangan patah arah jika perangkat makan perak "istimewa" milik nenek ternyata hanya bisa dijual dengan harga serendah-rendahnya. Dengan kata lain, sekarang Anda tahu barang itu tak perlu lagi dibawa mengikuti setiap kepindahan Anda dengan harapan dapat membiayai pendidikan anak Anda kelak. Kalaupun Anda ingin menyimpan barang peninggalan, simpanlah karena barang itu memang memiliki kelebihan, bukan karena harapan mendatangkan keuntungan yang belum pasti di masa mendatang.

Terlepas dari nilainya, rasa sentimen sendiri akan menyulitkan kita berpisah dari satu atau beberapa barang. Tapi, hanya karena Anda mewarisi koleksi besar keramik bukan berarti *semuanya* harus disimpan. Pilih saja satu (atau dua) yang paling indah dan pamerkan dengan bangga. Apabila barang peninggalan itu adalah satu barang besar, simpan *sebagian* saja dari barang itu: gunting beberapa sentimeter selimut perca tua, atau simpan ritsleting gaun antik.

Dengan begitu, Anda masih memiliki sesuatu untuk mengingatkan Anda akan orang tersebut, hanya saja dalam versi yang lebih kecil dan mudah disimpan. Anda juga bisa mempertahankan sentimen dengan membuat barang peninggalan berformat digital. Pindai kartu pos tua, surat, dokumen, dan gambar-gambar; buat foto dari barang-barang yang lebih besar. Foto mesin jahit bibi Anda akan membawa kenangan yang sama dengan mesin itu sendiri tanpa memakan sedikit pun tempat.

Terakhir, mungkin *Anda* sendiri berencana mewariskan beberapa barang. Kenyataan kadang pahit, tapi ingat: ada kemungkinan anak-anak Anda tidak menginginkannya. Mereka tidak akan tahu apa yang harus dilakukan terhadap karya seni kuno milik Anda atau perabot bergaya Art Deco tidak akan cocok dengan gaya desain mereka nanti. Jika ada barang-barang berharga yang ingin Anda wariskan, cari tahu minat mereka. Mereka mungkin lebih senang membantu Anda menjual barang sekarang daripada harus menanganinya nanti. Jadikan kegiatan berbenah bagian dari perencanaan jangka panjang Anda—kurangi kepemilikan Anda selagi ada waktu dan jangan paksa anak serta cucu Anda menerima semua barang dalam berbagai bentuk dan rupa.

BARANG KENANGAN

Akan tetapi, barang peninggalan bukan satu-satunya barang dengan nilai sentimental yang harus kita bereskan. Dalam perjalanan hidup, kita pasti mengumpulkan banyak barang kenangan. Ada banyak peristiwa, titik penting, dan tonggak hidup lain yang sepertinya datang dengan "aksesori" masing-masing. Barang-barang ini bisa jadi sulit disingkirkan.

Sejak menit pertama hadir di dunia, kita mulai mengumpulkan barang—jauh sebelum kita bisa berpendapat. Orangtua Anda

mungkin menyimpan sendok atau gelas minum pertama Anda, bahkan mungkin sudah mengabadikan sepasang sepatu pertama. Mereka bisa jadi menyimpan buku rapor, piala, dan gambar Anda di kelas kesenian. Orangtua juga mungkin mempertahankan seragam bola atau emblem Pramuka. Saat dewasa, kita pun meneruskan kebiasaan ini: menyimpan buku tahunan sekolah dan toga kelulusan, memorabilia klub sekolah, potongan tiket bioskop, pernak-pernik hasil perjalanan, kartu pos, kartu ucapan, surat, dan banyak lagi. Setelah itu, kita menikah, memiliki anak, dan mulai menyimpan barang-barang *mereka*. Waduh!

Kenangan dan emosi yang terasosiasikan dengan barang-barang itu membuatnya sulit dibuang. Berpisah dengan barang-barang ini serasa berpisah dengan diri sendiri. Tapi, kita tahu itu tidak benar. Membuang seragam sepak bola tua tidak berarti mengecilkan kemampuan Anda sebagai seorang atlet. Membuang sisa suvenir pernikahan tidak akan membatalkan pernikahan itu sendiri, dan membuang barang-barang bayi tidak akan menjadikan Anda orangtua yang buruk. Peristiwa dan pengalaman dalam kehidupan kita tidak diwujudkan oleh barang-barang itu. Barang bersifat sementara—bisa rusak, kotor, atau hilang—namun kenangan bertahan selamanya.

Dengan begitu, mari kita pertimbangkan beberapa barang kenangan yang bisa membuat proses berbenah tersendat.

Barang Pernikahan

Pernikahan Anda adalah salah satu peristiwa paling signifikan dan penting dalam hidup Anda. Namun, bisa jadi Anda merasa menikah tidak hanya dengan pasangan, tapi juga dengan setumpuk barang. Anda mungkin merasa sudah membuat komitmen seumur hidup untuk menjaga gaun, ekor gaun, hiasan rambut, kerudung,

sepatu, pengait stoking, suvenir, undangan, bunga, pita, hiasan kue, piring dan alat makan, hiasan utama, buku tamu, album foto, bingkai, kartu, lilin, dekorasi, serta barang lainnya yang memasuki hidup Anda hari itu. Namun ingat, janji sehidup semati itu Anda berikan kepada pasangan, bukan sekotak penuh barang pengantin.

"Barang bersifat sementara—bisa rusak, kotor, atau hilang—namun kenangan bertahan selamanya."

Gunakan Batas untuk menangani barang-barang ini. Pilih beberapa yang paling penting untuk disimpan atau kurangi jumlah koleksi Anda hingga satu kotak saja. Saya berjanji Anda tidak akan mengalami kesulitan tidur hanya karena pernak-pernik tersebut. Pernikahan Anda pun akan baik-baik saja. Gaun pengantin adalah masalah lain. Gaun pengantin biasanya rapuh, tapi besar dan sulit disimpan, namun tak terbayang rasanya harus menyingkirkan gaun ini. Renungkanlah, untuk apa menahan sesuatu yang tidak akan pernah dipakai lagi? Gaun itu sudah didokumentasikan dengan baik di foto dan video. Saat Anda hendak berbagi kenangan mengenai hari bahagia itu, foto-fotolah yang akan Anda keluarkan, bukan gaun.

Apakah Anda menyimpan gaun untuk putri Anda? Niat yang sangat baik, tapi ia mungkin tidak akan menginginkannya. (Apakah Anda mengenakan gaun milik ibu *Anda*?) Memilih gaun atau kebaya pernikahan adalah momen penting tersendiri sehingga rasanya kecil kemungkinan anak Anda akan memilih pakaian berusia tiga puluh tahun yang selama ini disimpan di gudang. Lagi pula,

kondisi ruang penyimpanan justru bisa merusak pakaian, terutama yang rentan. Jadi, saat kondisinya masih baik, jual, donasikan, atau ubah—Anda bisa menjadikannya gaun pesta atau menggunakan bahannya untuk membuat tas kecil atau kotak cincin untuk melengkapi tradisi menghadirkan barang kuno pada hari pernikahan anak Anda.

Barang Anak-Anak

Proses membereskan rumah biasanya lancar hingga akhirnya kita berjumpa dengan gambar karya anak kita semasa TK—hati meleleh dan tekad pun menguap. Muncul naluri orangtua untuk menyelamatkan setiap barang yang dibuat anak kita dulu—namun, memberikan ruang yang lapang jauh lebih baik bagi anak-anak daripada setumpuk hasil prakarya dan tugas sekolah lama. Lalu, bagaimana caranya kita bisa berpisah dari bukti-bukti kegeniusan mereka itu?

Jawabannya adalah Batas. Hindari kecenderungan menyimpan setiap barang; pilih beberapa yang paling istimewa dan unik. Jika "bayi" kita telah meninggalkan rumah, keputusan sepenuhnya ada di tangan kita. Namun, apabila dia masih tinggal bersama kita, mintalah bantuannya. Dengan begitu, kita bisa melihat apa yang paling penting bagi*nya*. Di setiap akhir tahun ajaran, bantu anak memilih proyek seni dan gambar kesukaannya untuk dimasukkan ke kotak kenang-kenangan. Untuk barang-barang yang tidak terpilih, jika mau, kita bisa menjadikannya arsip digital untuk masa mendatang, lalu memberikan hasil karya asli kepada kakek-nenek atau saudara.

Jika anak-anak telah dewasa dan meninggalkan rumah, dan Anda sedang berupaya membersihkan ruang yang ada, tawarkan barang-barang itu kepada mereka. Jika mereka mau, bagus. Biarkan mereka memutuskan sendiri tindakan selanjutnya. Jika mereka

menolak, tak apa, karena apabila barang-barang itu tidak berarti bagi mereka, Anda pun tidak perlu menyimpannya. Keberhasilan kita sebagai orangtua tecermin dari kepribadian dan perilaku anak kita saat ini, bukan dari tugas matematika yang mereka kerjakan saat kelas tiga SD. Alih-alih terus terpaku pada kenangan masa lalu, jadilah bagian dari hidup mereka di masa kini dan rayakan keberhasilan mereka yang sekarang, bukan yang dulu.

Barang Buatan Sendiri

Hobi adalah saluran terbaik bagi kreativitas kita. Kadang, rumah menjadi berantakan dengan karya-karya "seni" kita. Saat sedang mempelajari prakarya, kita menyadari bahwa kesempurnaan diperoleh dari banyak latihan, lalu kita mencoba segala hal, seperti menggambar, melukis, dan membuat berbagai kerajinan tangan, seperti syal, kaus kaki, mangkok, kaca jendela, origami, kartu, lilin, perhiasan, dan banyak lagi sambil terus belajar menguasai teknik tertentu. Masalah baru muncul karena kita tak sanggup membuang barang-barang yang *kita buat*. Tapi, cobalah berpikir lebih realistis: sebagian besar hasil upaya itu bukanlah karya luar biasa yang perlu diabadikan. Simpanlah beberapa yang Anda benar-benar sukai. Berikan sisanya kepada orang lain atau daur ulang untuk bahan proyek-proyek baru.

Di sisi lain, mungkin kitalah yang menjadi penerima karya "seni" orang lain—seperti kaus kaki buatan kakak atau mangkok buatan teman di kelas keramik. Terimalah pemberian mereka dengan tulus dan gunakan beberapa kali di hadapan si pemberi—kirimkan foto jika tempat tinggal mereka jauh. Namun, jika sebenarnya tidak sesuai dengan selera Anda, tidak perlu merasa berkewajiban menyimpan barang itu selamanya. Lebih baik diberikan kepada pihak lain daripada berdiam dalam lemari. Jangan merasa bersalah—si

pemberi sendiri mungkin juga sedang berupaya membersihkan barang-barang*nya*. Saat menerima hadiah seperti ini, berterima kasihlah dengan pantas dan wajar—tak perlu berlebihan atau kita akan menerima lebih banyak barang di kemudian hari.

Cendera Mata

Berkunjunglah ke tugu atau monumen terkenal mana pun, Anda pasti akan menemukan toko cendera mata di dekat sana. Dan biasanya, toko yang ada di mana-mana ini dikerumuni wisatawan. Entah mengapa, kita kerap merasa belum benar-benar pergi ke suatu tempat bila belum membawa semacam replika dari tempat itu—baik itu cangkir, kaus, maupun tas dengan gambar tempat tersebut disablon di sisinya. Menyambar barang yang akan membuktikan kehadiran kita rasanya masuk akal saat berada di sana. Namun, saat pulang dan membuka miniatur Gunung Rushmore, barulah kita tersadar dan mempertanyakan keputusan kita membeli barang itu. Terlambat. Barang ini sekarang menjadi simbol perjalanan kita dan kita pun terjebak dengannya. Selamanya.

Hal ini tentu tidak benar. Pengalaman perjalanan kita *tidak ada hubungannya* dengan pernak-pernik norak. Membuang bunga Hawaii atau pemberat kertas berbentuk Menara Eiffel tidak akan menghapus peristiwa bulan madu atau akhir pekan romantis di Paris. Kenangan Anda jauh lebih berharga daripada aksesori *pasaran*, jadi buang cendera mata wisata tanpa rasa penyesalan. Di kemudian hari, tahan keinginan merayakan perjalanan Anda melalui barang tertentu; kita tidak wajib membeli gelas bir di Jerman, kimono di Jepang, boneka di Rusia, atau gantungan kunci dari mana pun. Jika Anda harus membawa pulang sesuatu, bawalah barang yang kecil saja: kartu pos atau koin mata uang asing sudah bisa menjadi "bukti" yang layak bahwa Anda pernah

mengunjungi tempat-tempat tertentu. Foto digital bahkan lebih baik lagi—sama sekali tidak makan tempat dan menjadi sumber dokumentasi perjalanan Anda. Namun, jangan biarkan acara berburu foto mengganggu Anda menikmati seutuhnya tempat yang Anda kunjungi. Kenangan Anda adalah cendera mata terbaik.

BAGIAN EMPAT

CARA HIDUP

Pada tahap ini, kita telah selesai merampingkan jumlah barang yang kita miliki. Sekarang, mari melangkah lebih jauh dalam cara hidup minimalis. Perkenalkan cara hidup yang sama kepada anggota keluarga. Perlihatkan kepada mereka asyiknya hidup dengan hanya sedikit barang dan ajak mereka turut merapikan rumah. Setelah itu, kita akan membahas betapa gaya hidup yang sederhana bisa berdampak positif pada Bumi, penghuninya, dan generasi mendatang—dampak penting yang akan semakin mendorong kita untuk mengurangi konsumsi dan hidup tanpa beban di muka bumi.

29

KELUARGA BEBAS BERANTAKAN

Sekarang, Anda telah menyemai pola pikir minimalis, menguasai metode STREAMLINE, dan sukses merapikan ruangan. Anda merasa senang dan merayakan keberhasilan ini. Namun, di saat bersamaan, pandangan Anda tertuju pada mainan si kecil atau sepatu si kakak dan kertas kerja pasangan. Aduh... Anda bekerja keras membesihkan kekacauan Anda sendiri, tapi bagaimana dengan kekacauan orang lain?

Jangan khawatir, Anda *bisa* menjalani cara hidup minimalis bersama keluarga—termasuk keluarga besar sekalipun.

Memang benar bahwa semakin banyak orang, semakin berantakan. Tak berhenti di situ, semakin anak kita bertambah usia, semakin berkurang juga kendali kita atas mereka. Seorang bayi tidak akan bereaksi jika kita mengurangi jumlah sepatunya. Namun, kita butuh energi lebih untuk mengeluarkan boneka anak usia balita atau perangkat elektronik tua milik pasangan dari rumah.

Tetapi, tetaplah optimistis. Menjadi keluarga yang bebas berantakan sangat bisa dilakukan dan hasilnya sepadan dengan upaya yang dikerahkan. Pada bab ini, saya akan memberikan rencana tindakan yang efektif bagi keluarga, baik yang hanya beranggotakan dua orang maupun sepuluh orang. Langkah-langkah sederhana ini memberi kita kerangka untuk membereskan rumah yang dihuni lebih dari satu anggota keluarga—pada dasarnya, dorongan ramah keluarga untuk menerapkan metode STREAMLINE.

Setelah itu, kita akan melihat bagian yang lebih terperinci untuk setiap anggota keluarga: bayi, anak usia balita, dan anak usia TK;

anak usia SD, remaja, dan pasangan—urutan anggota keluarga dimulai dari yang termudah hingga tersulit. Setiap keluarga berbeda, jadi silakan baca bagian-bagian yang menurut Anda paling relevan dengan situasi Anda—atau Anda bisa membaca semua bagian untuk mengantisipasi perubahan di masa mendatang.

Setelah membaca bab ini, Anda akan melihat (mungkin sambil menarik napas lega) bahwa minimalisme dan keluarga bukanlah dua hal yang terpisah. Minimalisme tak hanya ramah keluarga, tapi juga mempererat hubungan keluarga. Setelah membersihkan rumah dari barang-barang berlebih, kita akan bisa mencurahkan ruang, waktu, dan tenaga untuk orang-orang yang kita cintai. Hal itulah yang patut kita upayakan.

Sekarang, mari lihat rencana apa yang bisa kita lakukan. Kita akan memberi contoh, membuat agenda, menetapkan batasan, membangun rutinitas, dan membuat Kotak Keluar. Cukup itu saja untuk menerapkan metode STREAMLINE di tingkat keluarga. Tidak terlihat sulit, kan?

MEMBERI CONTOH

Begitu merasakan indahnya hidup minimalis, susah rasanya untuk menahan antusiasme. Anda akan bertanya-tanya, siapa yang *tidak mau* membuang 80% barang yang tidak mereka gunakan? Tetapi, jika ingin mengajak orang lain, cara terbaik adalah dengan memberikan contoh sebelum berbicara. Berceramah, memohon, atau memaksa orang terdekat untuk ikut membereskan rumah mungkin menimbulkan efek yang sebaliknya—dan mereka akan semakin bertekad mempertahankan barang-barangnya.

Daripada kampanye lisan, lebih baik memberikan teladan. Biarkan suasana tenteram pada ruangan yang Anda ciptakan menjadi perkenalan pertama keluarga Anda dengan cara hidup yang lebih

sederhana. Meskipun tidak akan terjadi dalam semalam, lama-kelamaan pasangan Anda akan menyadari bahwa Anda tidak lagi tertekan dan kunci tidak pernah lagi salah tempat. Si kakak yang telah remaja akan melihat Anda tak lagi menyeret tas belanja sekembalinya dari toko dan si kecil akan merasa Anda kini menghabiskan waktu berbenah lebih sedikit dan lebih sering bermain. Dan saat kesadaran itu mulai muncul, Anda bisa mulai mengarahkan keluarga Anda dengan lembut.

Selain itu, pengalaman yang Anda kumpulkan dalam merapikan barang-barang sendiri akan membantu Anda memfasilitasi keluarga. Setelah pernah mengalami sulitnya mengurus barang-barang sendiri, Anda bisa memahami kesulitan yang mereka juga akan hadapi. Dan hanya setelah mempraktikkan metode STREAMLINE berulang kali, barulah Anda bisa secara efektif membekali mereka dengan perangkat yang dibutuhkan.

Terakhir, dengan membersihkan semua barang Anda yang tidak digunakan, semua barang mereka kini menjadi sorotan. Dulu meja makan penuh dengan kertas yang bertumpuk tinggi, peralatan prakarya, majalah, dan mainan; tak ada yang tahu siapa pemilik barang-barang itu. Dan, jika barang *Anda* selama ini menutupi barang *mereka*, mereka bahkan tak sadar bahwa keadaan berantakan itu ditimbulkan oleh mereka juga. Namun, setelah semua barang Anda pergi, mereka tak lagi punya tempat bersembunyi. Begitu terlihat, Anda bisa menyusun rencana untuk menyingkirkannya.

Setelah menaklukkan barang-barang Anda sendiri, mungkin sulit rasanya menerima kenyataan bahwa Anda tidak bisa begitu saja mengambil alih kendali dan melakukan hal yang sama untuk keluarga Anda. Namun, Anda harus melawan godaan berkeliling rumah membawa kantong plastik sampah berukuran besar saat keluarga Anda sedang pergi. Jika Anda ingin rumah bebas berantakan, anggota keluarga pun harus menjadi bagian dari proses itu.

> "Biarkan suasana tenteram pada ruangan yang Anda ciptakan menjadi perkenalan pertama keluarga Anda dengan cara hidup yang lebih sederhana."

Anak-anak secara khusus belajar lebih banyak dari melihat serta meniru tingkah dan pola orangtua mereka. Tunjukkan kepada mereka bahwa hidup *Anda* dan rasa bahagia tidak bergantung pada barang sehingga mereka pun akan memiliki sikap yang sama. Jangan biarkan diri Anda terobsesi ingin memiliki suatu barang dan jangan habiskan akhir pekan di pertokoan. Jangan pula membiarkan laci dan lemari Anda penuh dengan barang-barang berlebihan. Tekankan bahwa pengalaman lebih penting daripada barang, dan waktu bersama keluarga, alam, dan masyarakat lebih berharga daripada mengonsumsi sesuatu yang berlebihan. Salah satu momen yang paling saya banggakan sebagai seorang ibu minimalis adalah saat anak saya yang berusia tiga tahun berkata, "Kita tidak perlu banyak mainan. Kita hanya perlu matahari."

Lebih dari itu semua, bersabarlah. Kesadaran hidup minimalis mungkin tiba sedikit terlambat pada diri anggota keluarga Anda dibandingkan diri Anda sendiri. Sementara itu, Anda harus menjadi cahaya—memperlihatkan bahagia yang datang dari cara hidup sederhana dan menunjukkan jalan selanjutnya.

BUAT RENCANA

Kita berada di bagian yang seru! Pada tahap ini, semoga kesukaan kita berbenah sudah dilihat oleh anggota keluarga lain. Tanda mereka melihat bisa berupa komentar, rasa ingin tahu, bahkan rasa

kagum. Apa pun itu, sekarang adalah waktunya mengajak semua anggota keluarga bergabung. Namun, hasil dari langkah yang Anda ambil bergantung pada minat dan semangat yang mereka tunjukkan.

Pada umumnya, lebih baik memulai dari langkah-langkah kecil terlebih dulu dengan ritme yang tidak terlalu cepat. Berikan pasangan atau anak-anak Anda kesempatan untuk mengakrabkan diri dengan konsep ini sambil kita terus memperlihatkan berbagai manfaat dari mengurangi barang-barang yang kita miliki. Libatkan mereka dalam proyek-proyek berbenah skala kecil untuk "mencicipi"—misalnya, membersihkan lemari kecil atau laci di dapur. Mulailah dengan tugas yang mudah dan area-area bersama yang tidak memiliki ikatan personal dengan mereka untuk menumbuhkan kemampuan melepaskan barang milik mereka.

Ada pula yang merasa lebih efektif jika langsung mengajak semua anggota keluarga turun tangan dalam proyek besar. Membersihkan garasi atau gudang menghadirkan rasa kebersamaan, pencapaian besar, dan kepercayaan diri untuk melakukan kegiatan serupa di masa mendatang. Kegiatan ini juga bisa menjadi pengalaman positif yang mendekatkan sesama anggota keluarga—kesempatan untuk merayakan kenangan sambil memberi ruang bagi kenangan baru.

Solidaritas, dukungan, dan saran dari orang-orang terdekat bisa membawa perbedaan besar pada proses ini. Ketika Adik merasa enggan melepas perlengkapan olahraganya saat kecil, Kakak bisa membantu mengingatkan bahwa Adik sudah "naik kelas" ke tim olahraga anak-anak besar. Atau, anak-anak bisa memberitahu Ayah bahwa mereka lebih suka mendengar permainan musik menggunakan gitar baru daripada gitar usang di garasi.

Kecil atau besar, komunikasi adalah yang terpenting. Cari momen yang tepat dan adakan pertemuan keluarga—Anda bisa

mengadakan pertemuan formal, dengan semua orang duduk mengelilingi meja makan atau diskusi berdua dengan pasangan—untuk membuat rencana berbenah secara detail.

Pertama, sampaikan secara jelas *ekspektasi* Anda. Ajakan "Yuk, berbenah" terlalu ambigu. Beri mereka gambaran besarnya dan jelaskan apa yang Anda inginkan. Untuk ruang makan, misalnya, Anda bisa menerangkan bahwa Anda ingin melihat ruang makan yang bisa digunakan untuk bersantap malam bersama setiap hari; atau Anda ingin membersihkan gudang agar bisa mengubahnya menjadi ruang keluarga; atau menyingkirkan 90% barang agar bisa tinggal di perahu layar. Cara terbaik untuk mendapatkan kesepakatan semua orang adalah dengan memberitahukan tujuan yang ingin dicapai.

Berikutnya, sampaikan *alasan*. Jelaskan bahwa Anda lebih suka menghabiskan akhir pekan dengan berjalan-jalan bersama di alam bebas daripada menata garasi. Sampaikan bahwa Anda ingin ada tempat untuk anak-anak bermain tanpa harus terbentur atau menyenggol barang. Beritahukan bahwa Anda ingin bisa meninggalkan rumah dengan lebih cepat dan tenang di pagi hari tanpa harus panik mencari kunci mobil, ransel, dan sepatu. Katakan bahwa Anda ingin mengurangi waktu mengurus barang dan menambah waktu bersama keluarga.

Terakhir, jelaskan *cara*. Apakah kalian akan menangani lemari satu per satu? Atau membersihkan loteng di akhir pekan? Apakah Anda akan mengadakan lomba berbenah untuk melihat siapa yang berhasil membuang barang paling banyak? Buat rencana dan beri mereka bekal agar bisa berhasil. Perkenalkan mereka dengan metode STREAMLINE dan terangkan teknik Mulai dari Awal, cara memutuskan barang untuk disimpan, menemukan tempat untuk setiap barang, menggunakan Batas dan Ruang, merampingkan

jumlah barang, serta membangun disiplin agar kerapian dapat terus dijaga.

"Beri setiap anggota keluarga ruang untuk menaruh atau menyimpan barang-barang mereka."

Anda mungkin bertanya-tanya, apakah *setiap* barang yang akan dibuang harus disepakati oleh seluruh anggota keluarga? Jawaban saya: tidak. Apabila suatu barang tidak memiliki pemilik yang spesifik dan tidak memiliki nilai penting, baik nilai uang, emosional, maupun hal lainnya, langsung tempatkan barang itu di tempat sampah tanpa perlu diketahui semua orang. Jika setiap alat makan atau keset jelek harus ditanyakan kepada setiap orang, pasti ada saja yang berupaya berargumen untuk menyimpannya. Anda bisa mengambil keputusan eksekutif, menghindari perdebatan, dan membiarkan anggota keluarga tetap berkonsentasi membereskan barang-barang mereka sendiri.

ATUR BATASAN

Anda yang saat kecil berbagi kamar dengan kakak atau adik mungkin ingat masa ketika Anda membuat garis atau batas di tengah ruangan dengan tujuan menandai teritorial. Nah, itulah yang akan kita lakukan saat ini. Meskipun terdengar kekanak-kanakan, hal ini justru sangat penting untuk menjaga rumah yang bebas berantakan.

Kuncinya adalah *memberi setiap anggota keluarga ruang untuk menaruh atau menyimpan barang mereka sendiri.* Kalimat ini saja

sudah cukup sakti untuk meredakan rasa panik yang mungkin mereka rasakan begitu mendengar kata "berbenah". Tekankan kepada anak dan pasangan bahwa mereka tidak akan diminta membuang semua barang—mereka hanya perlu menyimpan *barang-barang mereka* di *ruang milik mereka*. Pada prinsipnya, cara ini adalah praktik teknik Batas dalam skala besar sekaligus membuat semua orang bertanggung jawab atas kepemilikannya.

Ruang yang dimaksud bisa kamar tidur atau kamar bermain anak, atau satu sudut yang dipilih di ruang keluarga, ruang kerja pasangan, ruang hobi, atau sebagian garasi—buat garis batas jika memang perlu. Apabila tinggal di tempat yang kecil atau minim sekat, Anda mungkin harus lebih kreatif menyisihkan rak, lemari, dan bagian-bagian kamar untuk anggota keluarga. Tujuan kita adalah menjaga agar barang-barang pribadi tetap pada tempatnya dan area bersama tetap bersih.

Di awal, membersihkan ruang keluarga mungkin mengakibatkan barang-barang bertumpuk di ruang pribadi. Tidak apa-apa. Pasangan dan anak Anda perlu *melihat* kondisi ketidakrapian barang-barang mereka agar mau menghadapinya. Pemandangan ini menjadi sangat jelas terpampang saat semua barang dikumpulkan di tempat-tempat tertentu—alih-alih menyebar ke seluruh bagian rumah. Tentu saja, kita tak ingin melihat kamar tidur anak sepuluh tahun menyerupai kapal pecah—inilah saatnya kita turun tangan dan membantunya memutuskan barang mana yang perlu disimpan.

Untuk mempercepat proses, Anda bisa menerapkan pemilahan Buang, Simpan, dan Berikan sejak proses konsolidasi. Putri Anda mungkin tidak merasa bermasalah meninggalkan rumah boneka yang ia mainkan saat kecil dulu di ruang tengah, namun perasaannya menjadi berbeda saat barang itu harus berada di kamarnya

sendiri. Pasangan kita pun begitu; menyimpan majalah edisi setahun penuh tidak masalah karena hanya ditumpuk di atas meja makan. Sekarang, beri mereka kesempatan untuk membuang barang-barang yang tak ingin mereka letakkan di area mereka sendiri.

Selain itu, yang lebih penting lagi, pastikan semua orang paham bahwa ruang keluarga adalah *flex space*. Dengan kata lain, tentu saja anak-anak boleh bermain, membaca buku, atau membuat prakarya di ruang keluarga. Namun, begitu selesai, semua barang mereka harus dibawa kembali—idealnya, setiap malam harus dibereskan. Kita pun harus fleksibel dan mau membuat pengecualian—misalnya saat ada proyek kelas sains yang harus dibawa pekan depan. Dalam hal ini, yang penting kita tahu kapan barang itu harus diangkat agar tidak menetap di ruangan yang sama sampai ia masuk kuliah. Ingat, inti menetapkan batasan bukanlah untuk mengekang kegiatan keluarga, melainkan untuk menciptakan ruang bagi mereka.

BANGUN RUTINITAS

Jika (bukan "jika", tapi "saat"!) Anda dan keluarga berhasil menjalani satu ronde berbenah, luangkan waktu untuk merayakan momen itu. Berikan pujian pada pasangan dan anak-anak atas kerja keras luar biasa yang mereka lakukan. Berhenti sebentar untuk mengagumi ruang baru Anda, bahkan meskipun "ruang baru" ini hanya berupa lemari jaket yang lebih lowong. Anggaplah ini momen kemenangan. Jika berbenah terasa menyenangkan dan positif (bukan tugas yang membebani), keluarga Anda pun akan merasa lebih tertarik untuk melakukannya.

Tapi, pekerjaan kita belum selesai. Setelah bersorak-sorai, masih ada berbagai langkah yang harus dilakukan. Baik setelah berbenah besar maupun kecil, Anda harus menetapkan rutinitas baru untuk

mencegah kembalinya kekacauan itu. Nah, ini adalah langkah yang tak boleh Anda lewatkan. Sistem menjaga kestabilan; dan hal yang sama berlaku di rumah kita. Besok, anak kita mungkin membawa pulang suvenir dari ulang tahun temannya, pasangan Anda berbelanja di acara diskon, dan anak lainnya meletakkan koleksi batu di atas meja kita. Tentu kita tidak ingin "kejutan" sehari-hari ini mengganggu kemajuan kegiatan berbenah yang sudah dicapai.

Sekeras apa pun mencoba, kita tak mungkin melakukan segalanya sendirian. Kebiasaan berbenah harus melibatkan semua anggota keluarga. Rutinitas pertama yang harus dibangun adalah merapikan rumah setiap malam. Pilihlah waktu yang cocok antara jam makan malam dan jam tidur, kemudian minta semua orang untuk berkeliling rumah. Mereka harus mengumpulkan barang-barang pribadi yang tersebar dan mengembalikannya ke tempat semula. Baik rumah tangga kecil yang hanya terdiri dari Anda dan pasangan maupun rumah tangga besar dengan empat orang anak, kegiatan ini harus menjadi kegiatan bersama dengan waktu mulai dan berakhir yang sudah ditetapkan. Meskipun pada awalnya kita mungkin merasa seperti satpam, tetapi kegiatan ini akan berjalan lebih lancar seiring waktu. Jika dilakukan setiap hari (tanpa ada yang mengeluh atau mengomel), waktu maksimal yang dibutuhkan hanya sepuluh menit.

Rutinitas malam ini sangat efektif untuk menjaga agar tidak ada barang yang tergeletak sembarangan karena jumlah barang yang bisa menumpuk dalam waktu 24 jam pun tak banyak. Selain itu, kerepotan yang mungkin dirasakan semua orang merupakan jalan untuk membuka mata keluarga kita mengenai kerugian hidup dengan terlalu banyak barang. Semakin banyak, semakin lama pula waktu yang diperlukan untuk berbenah setiap malam. Anggota keluarga pun dipaksa menghadapi keteledoran mereka memper-

lakukan barang setiap hari sehingga dapat menekan keinginan mereka membawa pulang barang baru.

Rutinitas kedua yang diperkenalkan adalah mengembalikan Semua Barang pada Tempatnya segera setelah digunakan. Anak-anak bisa dan harus dibiasakan melakukan hal ini sedini mungkin. Kalau Anda merasa hal ini mustahil, cobalah amati ruang kelas di sekolah yang menganut sistem Montessori. Di sana, anak-anak usia dua tahun pun akan berjalan dengan hati-hai mengembalikan barang yang sudah mereka gunakan ke tempatnya.

Terakhir, yang juga perlu diketahui seseorang sejak kecil adalah aturan Satu Masuk, Satu Keluar. Biasakan si kecil melepaskan mainan lama setelah mendapat mainan baru. Praktik ini sangat efektif untuk menghadapi masa-masa banjir hadiah, seperti saat ulang tahun dan hari raya. Tak hanya si kecil, si kakak usia remaja pun bisa diajarkan dan didorong untuk mengeluarkan sepasang jin atau sepatu kasual setiap kali mendapatkan jin atau sepatu baru. Jika berpisah dengan barang-barang lama terasa berat, mintalah ia menahan diri tidak membeli yang baru hingga benar-benar membutuhkannya.

Berbenah, sayangnya, memang bukan peristiwa satu kali yang akan secara ajaib membuat hidup kita apik selamanya—apalagi jika memiliki keluarga. Tapi, jika kita bisa membantu orang-orang terdekat membangun kebiasaan baru untuk mengelola barang mereka sendiri, rumah kita punya kesempatan besar untuk tetap bebas dari keadaan berantakan.

SIAPKAN KOTAK KELUAR

Ada kalanya rumah terasa seperti satu Kotak Surat raksasa. Di dalamnya, masuk mainan, pakaian, kertas, belanjaan, hadiah, gawai, dan masih banyak lagi. Sayang sekali, jalan untuk *keluar* dari kotak

itu tidak selalu terlihat dengan jelas. Untuk membantu kepergian barang-barang itu, kita harus menyiapkan Kotak Keluar. Berbagai barang itu mudah sekali memasuki kehidupan kita sehingga kita pun harus memudahkannya untuk keluar.

Misalnya, contoh yang Anda perlihatkan telah menginspirasi anggota keluarga lain untuk melakukan hal yang sama. Anda sekeluarga telah menyepakati rencana, menetapkan batasan, dan membangun rutinitas baru. Semuanya terlihat lancar sampai ada satu anak yang berjalan-jalan di lorong rumah sambil menenteng kaus kaki olahraga yang ingin ia singkirkan, tak tahu di mana harus menaruh kaus kaki itu, lalu akhirnya memutuskan melempar kaus kaki ke sudut kamar untuk ia putuskan belakangan. Momentum pun hilang. Bahkan, ia mungkin tidak akan lagi mencoba membuang barang lain.

Bagaimana kita bisa menghindari kegagalan ini dan risiko kesia-siaan kerja keras kita? *Mudahkan keluarga untuk membuang barang*. Memudahkan bukan berarti meminta mereka menunggu sampai ada acara bersih-bersih gudang berikutnya, melainkan meminta mereka meletakkan barang yang ingin disingkirkan ke dalam Kotak Keluar. Bukan berarti juga saya menyarankan Anda memanfaatkan kemalasan orang lain untuk mencapai tujuan minimalis; yang dimaksud dengan anjuran ini adalah kita bisa menarik manfaat besar jika mampu menjadikan berbenah sebagai kegiatan yang minim perlawanan.

Mari kita bahas teknik Kotak Keluar ini lebih lanjut. Kotak itu harus besar (agar barang apa pun bisa dimuat), mencolok (agar terlihat oleh anggota keluarga lain), dan terletak di tempat yang strategis. Tentunya ukuran kotak bergantung pada ukuran rumah tangga dan volume barang yang berpotensi dibuang. Namun, lebih baik menyiapkan kotak yang lebih besar agar anggota keluarga

yang ingin meletakkan selimut lama atau pengeras suara rusak tak berkecil hati melihat kotak berukuran mini. Kemudian, mencolok berarti harus menonjol. Jika menggunakan kotak kardus usang, Anda bisa melapisinya dengan kertas berwarna terang agar tidak ada yang meragukan fungsinya. Warna cerah juga menimbulkan kesan yang positif dari kegiatan ini.

Terakhir, lokasi, lokasi, dan lokasi—inilah faktor utama keberhasilan Kotak Keluar. Kotak yang disimpan di bagian belakang gudang atau di luar garasi kemungkinan besar tak akan ditemukan oleh barang-barang yang ingin disingkirkan oleh keluarga Anda. Letakkanlah kotak di tempat yang strategis untuk semua orang—area menaruh sepatu atau payung, lemari jaket, bahkan ruang cuci. Akan lebih ideal jika diletakkan di area tempat keadaan berantakan berpusat—misalnya di dekat kamar tidur anak atau ruang kerja pasangan.

Sebagai "kapten berbenah", Anda juga harus memantau keadaan—pengorbanan kecil untuk manfaat yang akan didapatkan. Bayangkan saja Anda sedang berada dalam siklus daur ulang yang terus bergulir. Meskipun keluarga Anda diberi kebebasan untuk mengeluarkan berbagai barang mereka, Anda harus menerima kenyataan bahwa barang-barang itu pun perlu disortir.

Mengapa? Karena mungkin ada anak yang mengeluarkan pakaiannya yang masih baik, anak lain membuang biolanya, dan ada satu anak iseng yang membuang boneka beruang kesukaan saudaranya. Anda perlu memastikan bahwa barang yang masuk ke kotak memang layak buang, sementara barang yang masih bernilai harus diberi keputusan yang lebih baik—dijual atau didonasikan. Isi Kotak Keluar bisa bertambah dengan cepat, bisa juga lambat. Kita mungkin harus mengosongkannya setiap minggu, bulan, bahkan musim—yang jelas, selalu pastikan kotak siap digunakan setiap saat.

Sekarang, kita sudah punya rencana untuk seluruh keluarga. Mari beralih ke anggota lain *satu per satu*. Dari bayi hingga pasangan, bagian berikut adalah tips berbenah yang terperinci untuk setiap anggota keluarga.

BAYI

Seorang bayi akan menyambut kita dengan suara dan senyum setiap kali kita menyampaikan rencana berbenah. Menurutnya, ide yang kita sampaikan adalah ide terbaik!

Bayi melakukan hal itu bukan hanya untuk menenangkan hati kita. Si kecil memang benar-benar setuju dengan ide itu. Karena perabot kamar, dekorasi, kursi goyang bertenaga listrik atau baterai, tempat tidur mahal, handuk mandi yang lucu, penghangat waslap, pakaian, mainan musik, dan barang-barang lain yang ada di daftar kebutuhan bayi tak penting baginya. Pelukan penuh cinta, senyum, dan perhatian penuh kitalah yang ia dambakan.

Perlengkapan bayi sebenarnya lebih menguntungkan kita—orangtua baru atau calon orangtua—daripada si bayi sendiri. Suatu alat dijual dengan janji membuat hidup kita (yang tiba-tiba berbalik 180 derajat) lebih mudah, lebih nyaman, dan lebih trendi. Dalam keadaan gugup atau bingung, dan dengan hanya tiga jam tidur setiap malam, kita akan dengan mudah mengucapkan selamat tinggal kepada uang kita. (Saya bicara sesuai pengalaman.)

Saran saya adalah selama menunggu hari kelahiran, belilah kebutuhan paling mendasar terlebih dulu. Barang-barang lain sebaiknya dibeli setelah si kecil hadir dan Anda bisa merasakan sendiri apa yang *benar-benar* Anda perlukan. Toko bayi tidak akan tutup di hari Anda melahirkan. *Online shop* tidak akan mengubah tawaran pengiriman dalam dua hari. Jadi, tenang saja. Anda akan bisa membeli barang yang perlu dibeli saat membutuhkannya. Mintalah

voucher belanja daripada barang—*voucher* lebih bermanfaat untuk jangka panjang.

"Selama menunggu hari kelahiran, belilah kebutuhan paling mendasar terlebih dulu."

Apabila ruang bayi sudah penuh dengan berbagai barang untuk setiap tahapan tumbuh kembangnya, dari bayi hingga TK, segera lakukan tahap Mulai dari Awal. Jangan sampai si kecil tidur di ruangan yang menyerupai gudang. Keluarkan semua barang dan hanya simpan yang Anda gunakan sehari-hari. Anda dan bayi Anda-lah yang akan merasakan nikmatnya berada di ruangan yang menenangkan, menenteramkan, serta lapang.

Jadi, apa yang sebenarnya dibutuhkan bayi hingga tahun pertamanya? *Bayi akan memberitahu Anda.* Anak saya, misalnya, menunjukkan bahwa ia tak suka dibungkus rapat-rapat setelah saya membeli setengah lusin selimut bedung.

Saya mengerti jika jawaban ini tak sesuai dengan ekspektasi Anda (memiliki daftar barang jauh lebih membuat kita nyaman), tapi setiap bayi itu berbeda. Mengenang kembali masa-masa itu, saya tersadar bahwa kursi bayi, tempat tidur bayi, alat gendong, dan pakaian saja sebenarnya sudah cukup, tapi saya membeli barang yang lebih banyak—dan Anda pun akan mengalaminya. Tak apa jika Anda merasa salah membeli. Saya sendiri merasa sangat menyukai ayunan bayi, meski itu ternyata keliru dan putri saya sangat tidak suka diletakkan di atasnya. Anggap saja ini pelajaran. Sumbangkan atau jual barang yang tidak dibutuhkan, dan tidak perlu memutuskannya terlalu lama. Bagi seorang bayi, ruang lebih penting daripada barang.

Beberapa dari Anda mungkin sudah mengalami hal ini: usia batita adalah waktu yang tepat untuk mengurangi jumlah barang-barang kita sendiri. Begitu si kecil mulai merangkak, mengambil langkah pertama, dan bergerak menjelajah rumah, Anda akan sadar bahwa berbenah adalah langkah terbaik untuk membuat rumah aman bagi bayi. Semakin sedikit barang yang bisa membuat bayi terantuk, tersandung, atau tersenggol, semakin kecil kemungkinan ia cedera dan hati Anda pun semakin tenang.

BALITA

Begitu si kecil menginjak usia balita, situasi di rumah bertambah sedikit kerumitannya. Kita masih merasa bisa berbenah dan punya semua kewenangan atas si anak. Namun, sebenarnya anak balita kita mulai memiliki rasa ingin mengendalikan dan memiliki sesuatu—"tidak" dan "punyaku" adalah dua kata favorit anak balita.

Saya punya pengalaman yang masih membekas mengenai hal ini. Saat itu, saya sedang membuang semua mainan yang sudah berbulan-bulan tak disentuh oleh putri saya. Saya pikir ia tak akan peduli atau sadar. Tapi, sekitar usia dua tahun, ia seolah mulai punya indra keenam yang bisa merasakan ketika ada barang yang hilang, padahal tak disentuh olehnya selama setahun.

"Di mana mainan gelangku? Aku mau mainan itu," katanya di hari yang sama ketika saya mengirim barang tersebut ke tukang loak. Masih ada peristiwa lain. Pada suatu siang, saya mengirim buku-buku ceritanya yang tebal kepada sepupunya. Ia bertanya, "Mana *Baby Colors*? Aku ingin membawa *Baby Colors*." Tiga hari kemudian, permintaannya sudah berubah menjadi amukan besar karena ia tidak bisa menemukan buku itu dan saya pun harus berlari ke toko buku terdekat untuk membeli ulang—saya tidak bangga akan hal ini.

Saran saya berikutnya mungkin tidak terlalu setia pada konsep minimalis, tapi saya menganjurkan Anda menyiapkan "area penampungan" untuk barang-barang anak—tempat untuk menampung barang mereka selama beberapa bulan sebelum benar-benar meninggalkan rumah. Dengan begitu, saat si kecil menyadari ada yang hilang dan memutuskan ia tak sanggup hidup tanpa buku atau mainannya (dan menunjukkan hal ini dengan menangis, menjerit, atau berguling-guling di lantai), Anda cukup menarik kembali barang tertentu dari area itu tanpa harus membeli untuk kedua kalinya.

Pada saat usia dua sampai lima tahun, anak-anak sebetulnya mengembangkan pemahaman mengenai konsep kepemilikan. Mereka menyadari bahwa tidak semua hal adalah "milikku" dan bahwa ada hal-hal yang bisa digunakan bersama—sementara atau permanen—dengan anak lain. Putri saya sama sekali tidak bermasalah melepas mainannya jika ia tahu ke mana mainan itu akan pergi—mungkin ke sepupu kecilnya di Texas atau seorang anak perempuan lain yang tidak memiliki banyak mainan—selama mainan itu tidak menghilang begitu saja.

Bahkan, anak-anak pada usia ini bisa bersemangat dan bangga menyerahkan barang-barang "bayi" mereka. Manfaatkanlah antusiasme ini untuk menumbuhkan rasa suka berbenah. Di sisi lain, jika si kecil merasa berat melepaskan sesuatu, tak perlu meminta persetujuannya untuk setiap barang. Barang-barang kecil yang tak terlalu bernilai bisa Anda buang tanpa sepengetahuannya dan Anda bisa memanfaatkan area penampungan tadi senyaman dan sebaik mungkin.

Bagi anak usia balita dan pra-TK, inilah saat yang tepat untuk mengajarkan konsep Tempat untuk Semua Barang, dan Semua Barang pada Tempatnya. Di sini, kita perlu memberikan upaya lebih.

Jangan masukkan semua mainan atau buku ke kotak, tapi coba atur di rak yang memudahkan anak mengambil dan mengembalikannya—setiap kali anak sedang memainkan sesuatu, bantulah ia mengembalikan mainannya sebelum memilih mainan lain.

Gunakan Ruang—seperti tong atau keranjang—untuk mengumpulkan mainan yang memiliki banyak komponen seperti balok atau *puzzle*. Sekali lagi, beri label pada wadah jika diperlukan. Strategi ini tak hanya membantu si kecil membereskan kembali barangnya, tapi juga membantu mengasah keterampilan penting dalam perkembangannya seperti mengategorikan dan memilah. Nah, jelas bahwa memperkenalkan metode STREAMLINE pada anak sejak dini bisa berdampak baik pada kecerdasannya.

USIA SEKOLAH (6–12 TAHUN)

Pada anak yang berusia lebih tua, berbenah memiliki dimensi yang sama sekali berbeda. Sekarang anak bisa diajak berpartisipasi penuh dalam kegiatan ini, bahkan diserahkan tanggung jawab berbenah sendiri—meski saya akan tetap memantau isi Kotak Keluar. Yuk, kita bersenang-senang!

Jika anak usia pra-TK sedang belajar memahami teknik Buang, Simpan, dan Berikan, anak usia sekolah siap menerapkan teknik itu. Anak-anak pada usia ini senang sekali membuat keputusan. Mereka bisa membedakan dengan jelas barang yang harus dimasukkan ke tempat sampah, barang yang ingin mereka simpan, dan barang yang tidak mereka inginkan tapi masih layak untuk diberikan kepada orang lain. Berkenaan dengan kategori terakhir, memahami hal ini sekaligus membantu mereka membangun rasa empati dan kemurahan hati. Anak-anak pun sering kali bersemangat menyerahkan barang-barang mereka kepada anak lain yang kurang beruntung.

"Cara terbaik untuk melibatkan anak remaja adalah dengan membuat mereka merasa kegiatan ini adalah bagian dari menjadi dewasa."

Selain itu, anak-anak usia sekolah sudah bisa merumuskan dan menerangkan Alasannya menyimpan suatu barang: aku masih suka memeluk boneka ini, barang ini membuatku senang, ini pemberian nenek, suara sirene dari mainan ini sangat keren—meski bagi saya ini bukan alasan yang baik. Mereka juga bisa mengajukan Alasan untuk tidak menyimpan suatu barang: sudah rusak, sudah tidak muat, aku terlalu tua untuk barang ini. Terangkan setiap tahapan berbenah kepada mereka. Mereka mungkin merasa bahwa "berbicara" dengan barang mereka adalah hal yang menyenangkan.

Selanjutnya, anak yang berusia lebih tua juga sudah lebih terampil menjaga Semua Barang pada Tempatnya. Anak balita masih perlu banyak bantuan, tapi anak usia sekolah sudah bisa membereskan barang sendiri. Selain itu, karena sedang mencari rasa kemandirian, mereka umumnya senang mendapat tanggung jawab baru dan akan merasa bangga bila bisa melaksanakan tanggung jawab itu dengan baik.

Anak-anak pada usia ini sudah bisa membuat Ruang sendiri dan kemungkinan besar akan senang memilih barang-barang untuk disimpan. Dari sisi orangtua, pastikan anak-anak memiliki wadah yang sesuai dan sampaikan teknik Batas kepada mereka—boleh menyimpan semua jenis mobil mainan, tokoh mainan, atau peralatan prakarya yang cukup dimasukkan ke suatu wadah. Kegiatan memilih yang mereka sukai dan mengurus barang sendiri bisa dibuat menyenangkan untuk anak. Mereka juga sudah cukup besar

untuk memahami aturan Satu Masuk, Satu Keluar—agar mainan baru bisa masuk ke kotak, harus ada mainan lama yang keluar.

Pada usia ini, terapkan rutinitas Perawatan Setiap Hari sesering mungkin. Bantu anak mengembangkan kebiasaan membersihkan kamarnya setiap malam; hal ini akan menjauhkan kekacauan (dan kesemrawutan) menjadi tidak terkendali, dan menghindari pertempuran yang tak terelakkan ketika terjadi kekacauan yang lebih besar. Rutinitas ini juga akan membantu anak melihat nilai lebih dari memiliki sedikit barang.

REMAJA

Hal yang menyenangkan dari usia ini adalah seorang anak remaja sudah mampu melaksanakan metode STREAMLINE sendiri. Begitu selesai memperkenalkan semua tekniknya, kita tak perlu lagi campur tangan dalam urusan pelaksanaan. Peran kita dalam menghadapi anak usia ini adalah memberikan bimbingan dan motivasi.

Nah, inilah bagian yang menantang: bagaimana memotivasi remaja untuk mengurangi jumlah kepemilikan mereka? Remaja umumnya cenderung tidak patuh dan tidak menyenangkan hati orangtua. Sebenarnya, ada celah yang bisa kita gunakan, yaitu mereka harus percaya bahwa berbenah dilakukan untuk diri mereka sendiri, bukan Anda.

Saran saya adalah untuk melaksanakan STREAMLINE secara penuh dan besar-besaran, dimulai dari langkah Mulai dari Awal. Minta anak mengeluarkan semua barang dari kamarnya. Ia hanya boleh mengembalikan barang yang sangat ia sukai dan butuhkan. Lalu, bagaimana kita bisa memantik rasa tertariknya? Sebut ini sebagai Renovasi Kamar.

Cara terbaik untuk melibatkan anak remaja adalah dengan membuat mereka merasa kegiatan ini adalah bagian dari menjadi

dewasa. Tak lama lagi, mereka akan meninggalkan rumah. Mungkin, mereka telah membayangkan masa depan dan gaya hidup seperti apa yang akan dijalankan. Harapannya, dengan memberikan kesempatan untuk menciptakan ruang yang lebih sesuai dengan diri mereka dan kedewasaan yang akan mereka rengkuh, anak pun akan termotivasi membuang semua barang masa kanak-kanaknya—lebih baik melakukannya sekarang daripada di hari mereka meninggalkan rumah untuk berkuliah.

Namun, Anda pun tak boleh sentimental dan menghalangi mereka. Jika anak ingin membuang koleksi kartu bisbol, buku tahunan SD, atau hadiah dari nenek, biarkan saja. Apabila ia ingin membuang kanopi di atas tempat tidur dan laci yang berasal dari set tempat tidurnya, tidak apa-apa. Jika ia ingin mengeluarkan koleksi boneka yang sudah dengan susah payah dan harga mahal kita kumpulkan, relakan saja.

Renovasi Kamar bukan berarti bertujuan memberi anak remaja anggaran untuk mendekorasi ulang. Sama sekali bukan! Bahkan, Renovasi Kamar ini seharusnya sedikit atau tidak menimbulkan biaya apa pun. Menurut saya, satu-satunya yang dapat kita beli adalah cat baru karena akan memberikan efek transformasi yang dramatis. Kegiatan ini sama sekali bukan bertujuan membeli barang baru, melainkan merancang ulang ruangan mereka menggunakan barang-barang favorit mereka. Oleh karena itu, bimbing mereka dalam menerapkan metode STREAMLINE untuk memutuskan barang yang disimpan, tempat penyimpanan, dan cara menjaga kerapian kamar.

Begitu mengizinkan anak membuang apa pun dan semua hal yang ia inginkan, kita sendiri mungkin terkejut melihat sikap minimalisme yang timbul. Di dunia yang mengepung anak dengan pesan-pesan pemasaran dan periklanan, serta tekanan sosial untuk

memiliki lebih banyak barang, anak mungkin sama sekali tidak tahu bahwa memiliki sedikit barang adalah hal yang sangat bisa diterima. Beberapa tahun sebelumnya, saya menerima cukup banyak *e-mail* dari anak remaja yang berterima kasih kepada informasi dan dukungan yang saya berikan melalui blog. Ada yang senang saat menemukan minimalisme untuk pertama kalinya, ada yang merasa lega karena ternyata ada cara lain selain menjadi orang yang bekerja dan mengonsumsi, ada pula yang memang sudah begitu ingin menciptakan oasenya sendiri di tengah rumah yang berantakan.

Hanya karena anak remaja Anda memiliki kamar yang berantakan atau berbelanja terlalu banyak bukan berarti dia tak akan pernah menjadi seorang minimalis. Mungkin ia hanya belum mengetahui konsep ini. Perkenalkanlah konsep gaya hidup yang lebih sederhana kepadanya. Anak Anda mungkin menyukainya karena konsep ini bertentangan dengan cara hidup yang dianut banyak orang sehingga memberinya bekal untuk menjadi berbeda dan memberontak terhadap kemapanan. Kalaupun tidak menyambut minimalisme saat ia masih berada di rumah, setidaknya Anda telah memberikan hadiah indah kepadanya. Seiring pertambahan usia, ia akan terus membawa kenangan-kenangan kuat mengenai indahnya hidup tanpa banyak barang.

PASANGAN

Terakhir, mari kita bahas cara menarik pasangan ke dalam kegiatan ini.

Apabila Anda baru saja menikah atau baru berencana menikah, inilah kesempatan yang baik untuk melakukan tahap Mulai dari Awal. Jangan mulai hidup Anda berdua dengan memiliki dua barang untuk setiap jenis barang. Ambil tindakan untuk merampingkan barang-barang yang sama sebelum Anda dan pasangan menyatukan hidup di bawah satu atap. Terkadang, sulit memilih siapa

yang memiliki alat pemanggang roti, sofa, atau alat penyedot debu yang lebih "baik"—sebagai pihak minimalis, mungkin Anda yang harus banyak mengalah. Yang jelas, menyatukan dan mengurangi jumlah barang sebelum Anda pindah ke satu rumah yang sama dapat membuat proses pindah lebih lancar.

Jika Anda dan pasangan sudah sempat menabung barang bersama, tantangan mungkin menjadi lebih besar. Tapi, jangan takut—tak ada yang tak bisa diatasi. Kalau Anda beruntung, pasangan Anda mungkin menyambut ide minimalis ini sepenuh hati—mungkin mereka sendiri diam-diam tak nyaman membayangkan memiliki rumah penuh barang, bahkan pernah memberikan petunjuk agar *Anda* mau mengurangi jumlah barang. Jika demikian, bersyukurlah dan habiskan waktu bersama membereskan barang-barang Anda. Tetapi, jangan khawatir bila pasangan tidak terlalu bersemangat mendengar gagasan ini—dengan cara yang elegan dan banyak kesabaran, kita bisa mengubah orang yang paling tidak suka berbenah menjadi sekutu terbaik.

Satu prinsip yang harus dipahami terlebih dahulu: jangan sentuh barang pasangan. Saya tahu pasti sulit rasanya menahan diri, tapi *jangan buang barang milik pasangan Anda tanpa sepengetahuan atau seizinnya*—meskipun Anda yakin ia tidak akan sadar. Anda yang bersemangat mungkin berpikir sedang berbaik hati dan bisa mempercepat proses berbenah jika melakukannya sendiri. Namun, justru itulah yang akan langsung menimbulkan rasa tak percaya dan sikap defensif sehingga menghancurkan peluang keberhasilan Anda. Lebih baik tarik napas dalam-dalam dan siapkan diri untuk melancarkan kampanye yang perlahan, namun stabil dan halus.

Bayangkan diri kita sedang merawat tanaman. Kita perlu menaruh benih di tanah, memupuk, dan menjemurnya di bawah mata-

hari. Pada akhirnya, tanaman itu akan tumbuh dan berbunga pada waktunya.

Berikut beberapa cara untuk menanam benih rasa suka pada berbenah:

- Kita telah mendiskusikan bahwa kita harus memberi teladan. Tidak ada cara yang lebih efektif untuk menunjukkan keunggulan hidup minimalis daripada contoh yang kita berikan melalui lemari yang rapi, meja dapur yang bersih dan mengilap, atau laci dapur yang ditata hanya dengan barang-barang penting.
- Letakkan buku ini di tempat yang mencolok. Orang yang enggan berbenah mungkin lebih bisa menerima ide ini jika datangnya dari pihak ketiga. Anda juga bisa mengirimkan *e-mail* berisi informasi yang menarik minat mereka. Misalnya, keluarga yang dengan berbenah sanggup mengeluarkan diri dari jeratan utang atau eksekutif yang membersihkan kepemilikannya untuk menjalani karier baru.
- Bicarakan dengan santai mengenai upaya Anda berbenah. Jangan mulai percakapan dengan kalimat "Barangmu terlalu banyak" karena lawan bicara akan segera mengambil posisi defensif. Jelaskan saja cara *Anda* mengurangi jumlah pakaian *Anda* atau peralatan hobi *Anda* sendiri, persis seperti membicarakan hobi baru. Inilah cara yang efektif untuk memperkenalkan metode STREAMLINE dengan informatif tanpa terlihat mendikte.

Begitu benih tersebut sudah ditanam, saatnya memberikan pupuk yang dibutuhkannya. Anda tentu tidak bisa membuat ta-

naman tumbuh dengan cara berdiri di atasnya dan meneriakinya, atau bahkan berupaya menariknya keluar dari tanah. Sama halnya dengan menghadapi seseorang. Anda tidak bisa memaksa orang lain, tapi bisa membuatnya terinspirasi. Berikut caranya:

- Temukan hal yang membangkitkan motivasi pasangan. Bayangkan Anda adalah pasangan Anda. Apa kira-kira aspek minimalisme yang menarik baginya? Menjual barang agar bisa membiayai liburan? Menghemat waktu yang dihabiskan untuk memperbaiki barang agar bisa lebih sering bermain dengan anak-anak? Mengurangi konsumsi agar dapat pensiun lebih cepat? Tekankan bahwa kegiatan berbenah ini akan sangat menguntungkan bagi*nya*.
- Permudah. Pertama, sepakati ruang tempat Anda dan pasangan bisa menyimpan barang pribadi masing-masing dan tempat yang harus selalu bebas berantakan. Setelah itu, mulailah dengan membuang barang-barang bersama yang tidak memiliki nilai penting, seperti perlengkapan kebersihan diri, piring dan alat makan yang berlebihan, atau alat tulis kantor. Hasil dari kegiatan ini cepat terlihat sehingga bisa membangun kepercayaan diri.
- Ciptakan rasa kebersamaan. Anda tidak sedang memimpin, melainkan bekerja sebagai tim. Minta pendapat pasangan. Saat merapikan gudang, misalnya, jangan mengatakan seisi gudang harus dibuang begitu saja. Tanyalah, "Menurutmu, cara apa yang paling efektif agar kita punya ruang lebih luas di sini?" Pasangan Anda pasti merasa lebih bersemangat jika diberi kewenangan yang setara untuk berpendapat. Selain itu, tujuan bersama juga dapat menciptakan motivasi dan momentum.

Dengan keberuntungan, upaya kita memupuk tanaman itu kini menghasilkan tunas. Nah, sekarang Anda harus memastikan tunas itu banyak mendapat sinar matahari.

- Puji, puji, dan puji. Kita selalu senang mendengar pujian dari orang lain dan cenderung mengulang perilaku yang menuai pujian itu. Di sisi lain, kritik justru akan menghentikan kemajuan apa pun yang telah kita buat. Jadi, meskipun pasangan baru bisa membuang beberapa kaus lama, janganlah berkomentar, "Cuma itu?" Sebaliknya, sampaikan bahwa mereka ternyata bisa berbenah dan kita senang melihat ada tambahan ruang di lemari pakaian. Saat percaya bisa melakukan sesuatu dengan baik, kita pun ingin terus mengulang hal yang sama.
- Pancarkan aura positif. Pastikan sikap Anda selalu optimistis dan menyenangkan, meskipun dalam situasi yang tidak ideal. Jangan mengolok-olok pasangan jika ia merasa sulit berpisah dari barang-barangnya. Bersimpatilah dan beritahukan beberapa teknik yang telah berhasil membantu Anda mengatasi situasi serupa. Hindari argumen, teruslah sampaikan manfaat berbenah, dan tak ada salahnya berhenti sejenak jika situasi tidak terlalu kondusif.
- Buat efek rumah kaca—dengan kata lain, beri tunas tadi kondisi terbaik untuk tumbuh dan lindungi dari hal-hal yang merugikan. Apabila pasangan ingin pergi ke pertokoan, sarankan untuk berjalan-jalan ke taman. Jika pasangan sedang asyik membaca katalog barang, ajak ia mengobrol untuk mengalihkan perhatiannya. Apabila ia sedang melihat-lihat eBay, lakukan sesuatu. Pada intinya, ubah momen yang menempatkan diri kita sebagai konsumen menjadi momen bersama sebagai cara menjaga rumah tetap rapi.

Selain itu, yang terpenting adalah bersabar. Barang-barang yang berantakan tidak berkumpul hanya dalam satu hari satu malam dan tidak akan pergi semudah kita membalikkan telapak tangan—barang Anda sendiri pun tak begitu, kan? Pahamilah bahwa butuh waktu untuk mengubah kebiasaan seseorang dan memberikannya cara pandang baru.

Memaksa pasangan berubah terlalu cepat sama seperti memaksa tunas berbunga sebelum waktunya. Memang kita akan melihat hasil dengan segera, tapi hasil itu tak akan bertahan lama. Jika Anda bisa memberikannya waktu untuk bertumbuh dan berkembang supaya akar-akarnya menguat, benih sederhana yang Anda tanam bisa terus tumbuh menjadi cara hidup baru yang lebih baik.

30

DARI KITA UNTUK MASYARAKAT DAN ALAM

Ada hal-hal luar biasa yang timbul dengan menjadi minimalis. Upaya kita turut menciptakan riak efek positif yang terasa hingga ke seluruh dunia. Setiap kali kita menahan diri untuk tidak membeli sesuatu hanya karena iseng, memutuskan menggunakan barang yang sudah ada, atau mau meminjam suatu barang dari teman alih-alih membeli, berarti kita tengah memberikan sumbangsih pada Bumi. Udara menjadi sedikit lebih bersih, air sedikit lebih jernih, hutan sedikit lebih lebat, dan lahan-lahan pembuangan sampah sedikit lebih kosong. Kita mungkin menerapkan hidup minimalisme atas motivasi menghemat uang, waktu, dan ruang di rumah kita. Namun, sesungguhnya tindakan kita membawa manfaat yang jauh lebih besar: keputusan minimalisme kita dapat menyelamatkan Bumi dari kerusakan lingkungan dan manusia dari lingkungan kerja yang tidak layak. Ternyata, banyak juga manfaat memiliki lemari pakaian yang bersih, ya?

MENJADI SEORANG "KONSUMIN"

Biro iklan, perusahaan besar, dan politisi menyebut kita konsumen. Dengan mendorong kita membeli dan mengonsumsi sebanyak mungkin, pihak-pihak ini berhasil mempertebal kantong, menaikkan keuntungan, dan dipilih kembali sebagai pejabat. Lalu, bagaimana nasib kita? Kita harus bekerja keras membayar beragam barang yang tak kita butuhkan, mengambil jam lembur untuk

membeli sesuatu yang suatu hari nanti akan usang, yang tak lagi dianggap trendi dalam hitungan bulan. Berjuang melunasi tagihan kartu kredit untuk barang-barang yang hanya membuat rumah kita berantakan. Hmm... sepertinya ada yang salah....

Tetapi, ada kabar baik: hidup minimalis bisa membebaskan kita! Hidup minimalis melepaskan kita dari siklus "bekerja dan mengonsumsi", memungkinkan kita menciptakan eksistensi yang jauh dari hiruk-pikuk toko, barang terkini, atau biaya-biaya tertentu. Meninggalkan kerja keras sebagai konsumen, kita bisa menjadi "konsumin"—konsumen minimalis: minim konsumsi sehingga membatasi diri hanya pada apa yang kita perlukan, minim dampak agar konsumsi kita tidak merugikan lingkungan, dan minim pengaruh supaya konsumsi kita tidak memengaruhi kehidupan orang lain.

Menjadi konsumin bukan berarti kita tidak akan menginjakkan kaki ke toko lagi. Saya tak tahu dengan Anda, tetapi saya tak nyaman jika harus mengorek tempat sampah untuk mengambil barang-barang yang saya butuhkan. Saya juga tak berharap bisa mendapatkan berbagai barang dengan cuma-cuma. Saya menghargai fakta bahwa kini kita dapat dengan mudah mendapatkan kebutuhan dasar dan bahwa—tak seperti nenek moyang kita dulu—kita tidak perlu pergi berhari-hari untuk berburu makanan, membuat pakaian, atau mendapatkan tempat berteduh. Akan tetapi, saya percaya bahwa setelah kebutuhan sandang, pangan, dan papan dipenuhi, konsumsi hal-hal lain tak lagi menjadi prioritas. Begitu kita merasa hangat dan aman, serta dengan perut terisi, kita tak seharusnya masih merasa terdorong melihat-lihat barang di toko atau internet, mencari *lebih banyak* lagi barang untuk dibeli. Padahal, kita bisa mengalihkan waktu dan energi itu untuk kegiatan lain yang lebih bermanfaat, seperti kegiatan spiritual, kegiatan

di tengah masyarakat, memenuhi kebutuhan filosofis, artistik, atau seni budaya kita.

Jadi, apa yang harus dilakukan untuk menjadi konsumin? Tidak terlalu banyak, kok. Kita tak harus terlibat dalam demonstrasi, boikot, atau berdiri menghalangi pintu masuk toko-toko besar. Bahkan, kita tak perlu mengangkat satu jari pun, meninggalkan rumah, ataupun menghabiskan waktu kita yang berharga. Yang perlu kita lakukan hanyalah memilih untuk *tidak membeli*. Setiap kali mengabaikan iklan di TV, mengacuhkan godaan membeli sesuatu, meminjam buku di perpustakaan, menambal baju dan tidak membeli yang baru, atau menahan diri tidak membeli gawai terbaru, berarti kita pun turut berperilaku sebagai "konsumen yang tidak taat". Dengan *tidak membeli*, kita melakukan banyak kebaikan, yaitu terhindar dari bentuk dukungan terhadap praktik eksploitasi tenaga kerja dan mengambil alih kembali sumber daya alam di Bumi ini. Itulah salah satu hal termudah dan terefektif untuk menyembuhkan lingkungan dan memperbaiki kehidupan penghuninya.

REDUCE

Kita semua familier dengan slogan 3R, "*Reduce, Reuse,* dan *Recycle*". *Recycle* atau daur ulang adalah pesan yang paling populer dan paling sering diangkat dalam kampanye lingkungan serta program kemasyarakatan. Saat memutuskan untuk *go green*, daur ulang biasanya menjadi fokus upaya kita. Namun, *Reduce* atau mengurangi adalah pahlawan dari ketiganya. Karena, semakin sedikit yang kita beli, semakin sedikit pula barang yang perlu kita daur ulang. *Reducing* adalah awal untuk menyelamatkan sumber daya, tenaga kerja, dan proses yang padat energi. Dengan demikian, mengurangi haruslah menjadi titik tolak dari pola pikir kita sebagai konsumin.

> "Cara terbaik untuk mengurangi konsumsi adalah membeli hanya yang kita butuhkan."

Setiap produk yang kita beli melibatkan tiga tahap penting dalam siklus hidupnya, yaitu produksi, distribusi, dan pembuangan. Tahap produksi menggunakan sumber daya alam dan energi untuk membuat satu barang. Dalam banyak situasi, efek samping proses produksi adalah bahan kimia berbahaya yang dilepaskan ke udara dan air. Pada tahap distribusi, energi—biasanya dalam bentuk bahan bakar untuk truk, kapal, dan pesawat terbang—digunakan untuk membawa barang dari pabrik ke toko. Sering kali proses ini berarti perjalanan yang mengarungi hampir separuh Bumi. Sementara itu, pada tahap pembuangan, satu barang pun sudah berpotensi memampatkan lahan sampah kita dan melepaskan racun ke lingkungan sepanjang proses penguraian.

Mendaur ulang adalah upaya kita mengendalikan dampak-dampak buruk itu dengan cara menghindari pembuangan dan menggunakan kembali bahan dari barang lama untuk membuat barang baru. Namun, dengan *Reducing*, keseluruhan proses daur ulang bahkan tak perlu ada. Setiap barang yang *tidak kita beli* berarti mengurangi satu barang diproduksi, didistribusi, dan dibuang. Oleh karena itu, lebih baik tak perlu memiliki barang tersebut daripada harus memikirkan cara produksi, distribusi, dan pembuangannya.

Cara terbaik untuk mengurangi konsumsi adalah membeli hanya yang kita butuhkan. Oleh karena itu, jangan berbelanja tanpa rencana. Kita harus *memikirkan* setiap pembelian—baik pakaian, perabot, barang elektronik, dekorasi, maupun makanan. Kita harus

membiasakan diri bertanya "kenapa" sebelum membeli. Misalnya, apakah saya membeli barang ini karena membutuhkannya, karena melihat iklannya, karena barang ini dipakai teman, atau karena barang ini terlihat cantik dari kejauhan? Kita harus berhenti sejenak dan membayangkan apakah ketiadaan barang itu akan membawa pengaruh dalam hidup kita. Mulailah menganggap antrean kasir sebagai berkah tersembunyi. Antrean memberi kita cukup waktu untuk memikirkan lagi isi kereta belanja kita. Saya sudah berkali-kali keluar dari antrean kasir setelah memikirkan ulang barang yang hampir saja saya beli.

Ada begitu banyak cara untuk mengurangi konsumsi. Nikmatilah tantangan memenuhi kebutuhan kita dengan cara-cara berbeda. Pikirkan solusi kreatif selain membeli ke toko. Jawabannya bisa semudah meminjam peralatan kepada tetangga, bahkan seinovatif membuat sendiri sistem irigasi dari bahan-bahan yang Anda punya. Selain itu, selalu pilih barang multiguna daripada barang dengan hanya satu kegunaan. Larutan cuka dan air saja sudah cukup untuk menggantikan tugas begitu banyak produk pembersih rumah, sementara pakaian yang cocok untuk segala kesempatan dapat dipakai untuk acara resmi atau santai. Terakhir, jangan menggantikan suatu barang yang masih berfungsi hanya karena Anda ingin memiliki barang baru—berbanggalah karena mobil lama Anda masih bekerja atau karena masih bisa mengenakan jaket wol yang sudah lama Anda miliki.

REUSE

"R" kedua adalah *reuse* atau menggunakan kembali. *Reuse* juga penting untuk menjadi konsumin. Semakin lama kita bisa merawat fungsi suatu barang, semakin baik—terutama jika hal ini membuat kita tak perlu membeli barang baru. Mengingat begitu banyak

sumber daya yang digunakan untuk proses produksi dan distribusi barang, kita pun punya tanggung jawab untuk menggunakannya semaksimal mungkin.

Seperti halnya mengurangi, menggunakan ulang sebaiknya dipilih sebelum daur ulang. Daur ulang sebenarnya masih menyedot energi untuk membuat sesuatu yang baru, namun *reusing* tak membutuhkan energi apa pun. Kita hanya mengadaptasi produk dalam bentuk aslinya untuk memenuhi kebutuhan berbeda. Panutan saya untuk prinsip *reuse* adalah Scarlett O'Hara. Jika ia bisa membuat gaun indah menggunakan tirai tua, kita pun pasti bisa menggunakan wadah bekas *yogurt* sebagai pot benih atau kaus tua sebagai kain lap. Kita bahkan tak perlu *terlalu* kreatif. Setiap hari, kita punya banyak kesempatan untuk menggunakan kembali barang-barang di sekitar kita: kotak kemasan dari barang yang kita beli (kotak kardus, *bubble paper*, dan busa) dan kertas pembungkus serta pita-pita dari hadiah yang kita terima. Sebelum membuang stoples beling, kartu ucapan, atau wadah makanan ke tempat sampah, coba cek kembali apakah Anda bisa menggunakan barang-barang ini untuk kebutuhan lain.

Tentunya, sebagai minimalis, kita tak ingin membuat lemari dan laci penuh dengan barang-barang yang *tidak akan* digunakan. Oleh karena itulah, jika *Anda* tidak membutuhkan sesuatu, berikanlah pada orang lain. *Reuse* tidak berarti harus *Anda* yang menggunakannya lagi; dampak positif terhadap Bumi juga bisa dihasilkan apabila barang yang sama digunakan oleh orang lain. Untuk itu, jual atau berikan barang-barang lama Anda. Tawarkan kepada teman, keluarga, atau rekan kerja. Anda juga bisa membawa barang-barang itu ke sekolah, tempat ibadah, panti, dan rumah perawatan. Menemukan rumah untuk barang-barang lama memang butuh upaya ekstra daripada sekadar meletakkannya di tempat sampah.

Namun, cara ini memastikan suatu barang bisa berguna lebih lama, sekaligus membantu orang lain berhemat.

Hal sama bisa berlaku untuk diri Anda. Pertimbangkanlah untuk menggunakan barang dari orang lain. Misalnya, Anda menerima undangan pesta pernikahan, namun tidak memiliki pakaian yang sesuai. Sebelum masuk ke toko, cobalah cari pakaian tangan kedua. Cek toko-toko barang bekas atau barang murah di area Anda; pergi ke dunia maya dan lihat apakah ada yang sedang melelang atau mengiklankan bajunya. Jika tak ada, cobalah pinjam dari teman dan kerabat, bahkan gunakan jasa sewa pakaian. Terapkan hal yang sama untuk perabot, peralatan rumah, barang elektronik, dan hampir semua barang lain yang bisa kita pikirkan. Anggaplah pasar dan toko barang bekas sebagai sumber pertama Anda, sementara toko ritel adalah sumber terakhir. Tak hanya mengurangi beban lingkungan, Anda juga mencegah agar barang yang masih berguna tak berakhir di tempat sampah.

RECYCLE

Tujuan akhir kita sebagai konsumin adalah memiliki kehidupan yang "ringan", tanpa banyak barang. Strategi kita yang utama adalah *Reduce*, mengurangi konsumsi hingga ke taraf paling esensial, diikuti dengan *Reuse*, menggunakan kembali semua yang bisa dimanfaatkan. Meski begitu, ada kalanya kita tetap memiliki barang yang tak berguna lagi dan dalam situasi itu kita harus berusaha sebisa mungkin untuk melakukan *Recycle*, daur ulang.

Untungnya, sekarang ini daur ulang barang dapat dilakukan dengan lebih praktis. Banyak komunitas dibentuk untuk mengolah kembali sampah kaca, kertas, logam, dan plastik. Ada pula komunitas yang menyiapkan stan penampungan limbah daur ulang. Apabila Anda memiliki bahan-bahan ini, manfaatkanlah. Karena, bukan

hanya sampah di rumah sendiri yang harus kita kurangi, tapi juga sampah di lingkungan sekitar.

Lebih jauh lagi, jangan batasi upaya daur ulang hanya pada bahan-bahan yang biasa kita lihat—pelajari juga kemungkinan daur ulang dari bahan-bahan lain. Ada toko alat kantor dan barang elektronik yang menawarkan program *take back*, layanan yang menerima kembali komputer, layar, aksesori, mesin cetak, mesin faksimile, ponsel, dan barang elektronik pribadi lainnya. Ada pula perusahaan yang menawarkan layanan pengiriman balik produknya dengan kotak atau label alamat yang sudah kita bayarkan. Ketika akan mengganti laptop lama, saya senang sekali bisa mengirimnya ke pembuatnya. Asalkan cermat, kita pasti bisa menemukan program-program daur ulang untuk kacamata, sepatu, perabot, baterai, wadah tinta mesin cetak, pakaian, karpet, kasur, bohlam, dan lain-lain. Sebelum Anda menaruh *apa pun* di tempat sampah, luangkan waktu untuk meriset pilihan-pilihan daur ulang. Siapa tahu Anda akan terkejut melihat pilihan yang tersedia.

Anda bahkan bisa melakukan daur ulang sendiri. Jangan masukkan daun kering, ranting, potongan rumput, daun cemara, dan sampah tanaman lain ke kantong sampah. Anda bisa membuat kompos sendiri. Tambahkan sampah dapur seperti sisa sayuran, ampas kopi, kantong teh, dan kulit telur. Setelah membusuk secara alamiah, itu semua akan menghasilkan pupuk organik yang bisa membantu kebun Anda tumbuh subur. Carilah informasi lebih detail mengenai bahan-bahan kompos serta cara menumpuk dan mengaduk bahan-bahan itu lewat buku atau situs internet. Manfaat membuat kompos untuk lingkungan berlipat ganda: selain tidak menambah sampah di tempat pembuangan akhir, kita pun tak perlu membeli pupuk kimia dalam kemasan.

> "Tujuan akhir kita sebagai konsumin adalah memiliki kehidupan yang 'ringan', tanpa banyak barang."

Meski daur ulang adalah tahap terakhir di siklus hidup barang, hal ini harus diingat setiap kali Anda berbelanja. Sebisa mungkin, pilih barang yang bisa didaur ulang—biasanya produk seperti ini ditandai dengan simbol daur ulang yang berlaku universal. Jenis plastik diidentifikasi menggunakan angka yang tertera dalam simbol itu; pastikan tipe plastik yang Anda pilih bisa didaur ulang di lingkungan Anda. Jika tidak, pertimbangkan pilihan lain yang lebih ramah lingkungan. Hindari membeli bahan-bahan yang mengandung materi berbahaya dan beracun (cat, produk pembersih, dan pembasmi hama). Penanganan yang tidak tepat atas produk-produk ini bisa menimbulkan bahaya yang serius terhadap lingkungan saat pembuangan, dan Anda pun harus mengantar sisa kemasan produk di tempat tertentu. Bila ingin cara yang praktis, pilihlah bahan-bahan yang tidak beracun untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga Anda.

CERMATI USIA PRODUK

Sebagai konsumin, tujuan kita adalah membeli sesedikit mungkin. Oleh karena itu, produk ideal bagi kita adalah produk yang awet untuk jangka waktu lama. Cermatilah usia produk sebelum membeli barang apa pun. Untuk apa menyia-nyiakan sumber daya berharga—untuk produksi, distribusi, dan pembuangan—jika produk hanya akan bertahan beberapa bulan?

Karena alasan inilah kita perlu memilih produk yang dibuat dengan baik dan tahan lama. Anjuran ini mungkin terdengar usang, tapi sudah berapa kali kita membiarkan harga—bukan kualitas—memengaruhi keputusan pembelian? Membandingkan harga di toko adalah hal mudah, tapi menentukan mutu biasanya lebih sulit. Bagaimana kita tahu kursi yang kita taksir akan rusak bulan depan atau jam yang kita sukai akan berhenti berdetak satu minggu dari sekarang? Anda harus berpikir lebih kritis dan bisa mengenali beberapa tanda-tanda berikut: lokasi produksi, bahan yang digunakan untuk membuat produk, dan reputasi produsen. Harga memang tak selalu mencerminkan mutu, namun barang murah umumnya tak menjanjikan ketahanan. Mengganti barang murah mungkin tidak merugikan secara finansial, tapi kita tak boleh lupa dengan dampak lingkungan yang akan ditimbulkan.

Selain itu, tahan diri untuk membeli barang-barang trendi. Barang-barang ini sudah pasti akan usang, bahkan sebelum kita merasa bosan menggunakannya atau sebelum merasa malu pernah memilikinya. Kalaupun kemudian kita sumbangkan, sumber daya sudah telanjur digunakan untuk produksi dan distribusinya—jadi lebih baik tak usah dibeli sama sekali. Pilihlah barang yang memang Anda sukai atau yang bergaya klasik sehingga tak akan usang oleh waktu.

Terakhir, sebisa mungkin hindari produk sekali pakai. Kita jelas tak ingin sumber daya alam habis untuk barang-barang yang hanya bertahan dalam hitungan *menit*! Sayangnya, kini barang sekali pakai kian naik daun di masyarakat. Dari piring hingga pisau, serbet hingga popok, kamera hingga lap. Begitu banyak barang yang digunakan sehari-hari dan menghasilkan sampah dalam volume besar. Anda bisa mengurangi jejak karbon secara signifikan dengan memilih versi tahan lama dari produk yang sama, seperti sapu ta-

ngan, tas belanja, baterai yang dayanya bisa diisi ulang, piring dan alat makan yang layak, lap, popok, serta handuk bahan. Seperti biasa, usia produk harus selalu menjadi panduan Anda—bila usia produk terlalu pendek, carilah pilihan lain yang lebih awet.

CERMATI BAHAN PRODUK

Saat menilai suatu produk, pertimbangkan pula bahan produknya dengan cermat. Dengan memilih barang yang diproduksi menggunakan sumber daya lestari atau terbarukan, Anda pun bisa meminimalkan dampak konsumsi.

Aturan dasar yang perlu diperhatikan: produk yang dibuat dari bahan alami selalu lebih baik dari bahan buatan. Material sintetis seperti plastik umumnya dibuat dari minyak bumi yang merupakan sumber daya tidak terbarukan. Proses produksinya tak hanya memakan banyak energi, tapi juga bisa memunculkan racun berbahaya serta menyebabkan pekerja terpapar udara dan bahan kimia beracun. Tak hanya itu, plastik mengandung bahan aditif yang bisa mencemari makanan dan air sehingga berisiko bagi kesehatan. Pembuangan produk pun menjadi masalah tersendiri. Plastik membutuhkan waktu begitu lama untuk terurai dan bisa bertahan di tempat pembuangan sampah selama ratusan, bahkan ribuan tahun. Di sisi lain, membakar plastik justru menyebabkan bahan beracun mencemari udara.

Bahan-bahan alami tidak membutuhkan energi yang sama dan jauh lebih mudah dibuang atau didaur ulang. Namun, bukan berarti masalah selesai hanya karena kita membeli produk berbahan kayu. Kita pun harus cermat membaca asal dan proses tebangnya. Jutaan hektare lahan hutan telah hilang untuk memproduksi kertas, perabot, kayu lantai, kayu industri, dan produk lain. Penebangan ilegal dan praktik panen yang tidak lestari telah menghancurkan

ekosistem, menyebabkan suku-suku asli kehilangan tempat tinggal, dan mengubah iklim setempat. Agar kita tidak turut andil dalam berbagai bentuk tragedi ini, carilah kayu yang sudah menerima sertifikasi sumber lestari, serta sebaiknya bisa memilih tipe kayu yang bisa dengan mudah ditanam kembali (seperti bambu) daripada kayu dari spesies langka.

Sebagai alternatif, kurangi dampak lingkungan kita dengan membeli produk yang terbuat dari bahan daur ulang. Produk kertas, pakaian, tas, sepatu, pelapis lantai, perabot, barang dekorasi, perhiasan, gelas dan cangkir, dan masih banyak lagi menikmati hidup kedua sebagai barang baru. Membeli produk dari bahan daur ulang membantu melestarikan sumber daya alam, menghemat enregi, dan mencegah barang-barang asli berakhir di tempat pembuangan sampah. Tunjukkanlah semangat Anda sebagai konsumin, dan berbangga hatilah saat mengenakan tas yang terbuat dari botol soda atau makan di meja yang terbuat dari kayu bekas.

Terakhir, cermati juga kemasan produk. Produk tanpa kemasan adalah yang paling ideal–terutama jika mempertimbangkan masa pakai produk. Akan tetapi, sebagian besar barang yang kita beli pasti dikemas dengan semacam wadah. Pilihlah produk dengan kemasan sesedikit mungkin atau kemasan yang mudah didaur ulang. Selain itu, jangan lagi membawa barang belanjaan pulang menggunakan kantong plastik—biasakanlah membawa tas belanja sendiri yang terbuat dari kain. Tindakan ini saja sudah berdampak signifikan mengurangi konsumsi energi dan limbah.

CERMATI PEMBUAT

Selain bahan produk, hal lain yang perlu kita perhatikan adalah pembuat dan kondisi pembuatan. Pernak-pernik lucu yang ditampilkan di rak pajang suatu toko tak muncul begitu saja dari udara.

Ada orang yang membuatnya—baik melalui proses manual oleh tangan maupun dengan mengoperasikan mesin. Sebelum membeli sesuatu, kita perlu tahu apakah si pekerja diperlakukan dengan adil, bekerja di lingkungan yang aman, dan mendapat upah yang layak.

Di dunia masa depan yang saya bayangkan, saya bisa memindai kode suatu produk menggunakan ponsel untuk mengetahui asal-usul produk itu–misalnya, bahan apa saja yang digunakan, apakah bisa didaur ulang, berapa lama akan terurai di tempat pembuangan sampah, lokasi produksi, dan riwayat produsen berkaitan dengan praktik ketenagakerjaan, yaitu upah dan kondisi kerja.

"Lakukan riset terhadap penjual dan merek yang Anda minati untuk memastikan nilai-nilai mereka sesuai dengan nilai-nilai yang Anda yakini."

Berpuluh-puluh tahun lalu, informasi seperti ini mudah ditemukan. Pabrik-pabrik berlokasi dekat dengan kota-kota, dan kita bisa melihat sendiri apakah corong-corong asap pabrik mengeluarkan bahan pencemar udara atau apakah bahan-bahan kimia dibuang ke danau dan sungai. Kita bahkan bisa mengunjungi ruang kerja pabrik atau bertanya pada tetangga, sepupu, atau teman yang bekerja di suatu pabrik mengenai perlakuan dan upah yang mereka terima. Kita boleh yakin bahwa serikat buruh, hukum, dan peraturan yang ada sudah memastikan upah layak dan keamanan lingkungan bagi para pekerja yang membuat barang-barang konsumsi kita. Dengan globalisasi, semua itu berubah. Sebagian besar barang yang kita beli datang dari tempat-tempat jauh dan hanya

sedikit perusahaan yang bersedia dengan transparan mengungkap rantai suplai atau alur produksi mereka. Sebagian perusahaan menggunakan subkontraktor asing untuk produksi dan mereka sendiri mungkin tak sadar mengenai kondisi kerja tempat barang-barang mereka dihasilkan.

Lalu, bagaimana kita bisa tahu? Tidak ada jawaban yang mudah. Jelas, tak akan ada perusahaan yang mau merilis kabar resmi mengenai rendahnya upah pekerja mereka atau menayangkan iklan tentang kondisi kerja yang buruk. Kitalah yang harus berusaha memilah produsen yang menerapkan praktik ketenagakerjaan yang adil dan tidak. Carilah informasi ini di internet melalui organisasi-organisasi perlindungan konsumen dan hak asasi manusia. Lakukan riset terhadap penjual dan merek yang Anda minati untuk memastikan nilai-nilai mereka sesuai dengan nilai-nilai yang Anda yakini. Jika nilai-nilai produsen bertentangan dengan yang Anda yakini, carilah produsen lain. Selain itu, periksa lagi asal label sebelum membeli apa pun—jika barang diproduksi di wilayah yang kita ketahui merusak lingkungan atau mengeksploitasi tenaga kerja, batalkan pembelian dan cari barang lain.

CERMATI JARAK BARANG DAN PASAR

Kita sudah membahas mengenai produksi dan pembuangan serta cara-cara meminimalkan jejak karbon berkaitan dengan keduanya. Namun, kita belum selesai. Kita juga harus mempertimbangkan aspek distribusi—transportasi barang dari tempat pembuatan ke tempat penjualan pun bisa menimbulkan beban lingkungan.

Dulu, sebagian besar barang yang dikonsumsi masyarakat diproduksi dekat dengan rumah konsumen. Kita membeli sayur-mayur langsung dari petani, pakaian dari penjahit, dan peralatan rumah dari pandai besi. Barang-barang pun berpindah tempat

umumnya tak lebih dari 160 kilometer, bahkan di bawah jarak ini. Kini, toko-toko menjual bahan segar dari Cile, pakaian dari India, dan alat bertukang dari China. Sebagian besar barang di rumah kita datang dari separuh dunia jauhnya. Masalah terletak pada energi tambahan—dalam bentuk bahan bakar—yang pasti harus dikeluarkan untuk memindahkan barang-barang itu.

Minyak adalah sumber daya alam tak terbarukan yang bertambah langka setiap saat. Namun, alih-alih mempertahankannya, kita justru mengisi pesawat, kapal, dan truk dengan minyak untuk mengangkut barang-barang konsumsi dari satu negara ke negara lain. Sayangnya, tindakan ini menghasilkan lebih banyak polusi di udara sekaligus mengurangi sumber daya alam untuk kehidupan masa mendatang. Benarkah konsekuensi lingkungan ini sepadan dengan mangga dan rok mini yang datang setelah menempuh perjalanan hampir lima ribu kilometer jauhnya?

Bagi kita, konsumin, jawabannya adalah tidak. Lebih baik membeli barang-barang lokal agar udara kita tetap bersih dan energi tidak terbuang. Lebih baik membeli kursi dari pengrajin lokal daripada perabot di toko ritel, lebih baik menghias rumah menggunakan produk dari bazar seni setempat dibanding dari penjual internasional, dan lebih baik memakai pakaian dari penjahit dalam negeri. Betul, upaya ini tak sepraktis berbelanja di toko besar, tetapi kita bisa *mencoba*. Bahkan, semakin tinggi permintaan terhadap barang dalam negeri daripada impor, industri lokal kita pun semakin mungkin untuk bangkit.

Siap berbelanja jarak dekat? Mulailah dengan makanan. Sebagian besar dari kita sebenarnya berada dekat dengan pasar setempat, tempat kita bisa membeli sayur, buah, madu, daging, produk susu, dan banyak lagi dari produsen setempat. Mengingat barang-barang ini tumbuh, dirawat, dan dipanen secara lokal, energi ang-

kutan yang dibutuhkan pun lebih kecil. Jadi, cobalah merancang menu makan sesuai dengan sayur dan buah yang sedang musim. Alih-alih membeli tomat pada musim dingin dari tempat jauh, nikmati saja buah-buahan dari petani lokal sepanjang tahun.

Saat membeli dari produsen dalam negeri, bukan hanya lingkungan yang kita selamatkan, namun juga kita merawat tali silaturahmi dengan sesama anggota masyarakat. Membeli barang dari luar negeri sama saja dengan memberikan hasil jerih payah kita kepada negara asing; mengapa tidak kita berikan kepada masyarakat dan pemerintah kita sendiri—pemerintah yang menyediakan layanan, infrastruktur, dan dana untuk program yang kita butuhkan. Menyelamatkan lahan pertanian dari perusahaan pengembang juga berarti melestarikan ruang terbuka dan tradisi agraria. Kita pun turut membina perekonomian rakyat yang kuat dan beragam, yang mampu menurunkan ketergantungan kita pada pasar dan rantai suplai global. Hal yang lebih penting lagi, cara ini memungkinkan kita menjalin hubungan yang awet dan dekat dengan mereka yang menghasilkan barang-barang untuk kita konsumsi. Sangat menyenangkan ketika mengetahui bahwa pembelian kita membantu mata pencaharian seorang petani atau dana kuliah anak seorang pedagang lokal, bukan membantu membayar bonus bagi direktur perusahaan besar yang tak kita kenal.

JADILAH KUPU-KUPU

Mengonsumsi secara berlebihan membuat kita seperti banteng yang berlari menembus toko keramik—kita meninggalkan jejak kekacauan berupa hutan yang rusak, air yang tercemar, dan sampah di mana-mana. Kita mencari barang yang lebih baik dan lebih banyak, namun akibatnya kita merusak ekosistem bumi dan membiarkan generasi mendatang menanggung dampak yang ditimbulkan.

Sebagai konsumin, kita melakukan hal sebaliknya. Kita bukan banteng liar, tapi kupu-kupu—hidup dengan ringan, anggun, dan seindah mungkin. Kita ingin menjalani hidup yang minim beban, tak direpoti oleh barang berlebih. Kita ingin dapat meninggalkan Bumi dan sumber dayanya dengan utuh.

"Tindakan kita menginspirasi orang lain."

Sumber daya alam di Bumi terbatas, sementara jumlah penduduk terus bertambah. Dengan semakin banyak negara yang mengalami industrialisasi, lingkungan kita pun semakin tertekan. Saat berperilaku seperti banteng, kita tengah menyambar sumber daya lebih dari yang seharusnya. Kita merasa berhak menyokong gaya hidup konsumtif sejauh mungkin tanpa memikirkan efek tindakan kita terhadap lingkungan. Tak hanya itu, dalam upaya mengejar pertumbuhan ekonomi, perilaku konsumtif diterima sebagai norma. Bayangkan ada berapa ratus, ribu, bahkan juta banteng yang berkeliaran di dunia, mengelupas lapis demi lapis kekayaan bumi dari sumbernya.

Akan tetapi, saat bertindak seperti kupu-kupu, kita merasa cukup hanya dengan hal-hal mendasar. Kita mengonsumsi sedikit mungkin karena sadar bahwa sumber daya memiliki batas. Kita merayakan hadiah yang diberikan alam—usapan angin musim panas, aliran air yang jernih, bunga yang wangi—dan tak begitu saja merusaknya. Kita sadar bahwa kita adalah penjaga lingkungan dan punya tanggung jawab untuk menyuburkan serta melestarikannya untuk generasi mendatang. Kita hidup berdampingan bersama dalam ekosistem dengan harmonis.

Selain itu, tindakan kita menginspirasi orang lain. Keyakinan kita tak perlu disuarakan dengan kekuasaan atau uang, melainkan cukup dengan melakukan tindakan nyata, setiap hari, dan memberi contoh kepada lingkungan dan anak-anak kita. Dengan menjalani hidup minimalis, kita punya peluang yang unik untuk mengubah pemikiran saat ini dari konsumsi dan pencarian untung yang berlebih menjadi pelestarian dan pertumbuhan berkelanjutan. Kita bisa menjadi perintis perubahan sosial dan ekonomi hanya dengan mengurangi konsumsi kita dan mendorong orang lain untuk melakukan hal serupa. Inilah bentuk aktivisme yang termudah, namun berdampak menyeluruh terhadap kehidupan kita, masyarakat, dan alam.

KESIMPULAN

Setiap orang memiliki alasan berbeda dalam menerapkan cara hidup minimalis. Mungkin Anda memilih buku ini karena merasa laci Anda terlalu sesak dengan barang, kamar Anda terlalu berantakan, dan lemari Anda nyaris tak dapat ditutup. Mungkin, Anda sadar bahwa berbelanja di pertokoan dan terus-menerus membeli tidaklah membuat Anda bahagia. Barangkali, Anda memikirkan dampak konsumsi terhadap lingkungan dan cemas bahwa anak-cucu Anda mungkin tak akan bisa menikmati air dan udara bersih—dua hal yang sepatutnya menjadi hak mereka sejak lahir.

Harapan saya, semoga semua saran yang telah dituangkan dalam buku ini bisa menginspirasi Anda untuk merapikan rumah, menyederhanakan hari-hari, dan hidup lebih ringan di dunia. Pesan ini mungkin jarang sekali terdengar di tengah masyarakat yang menganggap "lebih banyak, lebih baik". Bahkan, pesan sebaliknyalah yang lebih nyaring digaungkan. Ke mana pun berpaling, kita diminta untuk mengonsumsi sesuatu—oleh iklan, majalah, papan iklan, radio, dan segala bentuk tayangan komersial di bus, bangku publik, bangunan, kamar mandi, bahkan sekolah. Hal ini karena kanal media tradisional umumnya dikendalikan oleh mereka yang meraup untung dari konsumsi kita.

Menerapkan cara hidup minimalis mungkin akan terasa seolah kita sedang berenang melawan arus. Anda akan bertemu dengan orang-orang yang merasa terancam oleh tindakan yang melenceng dari tatanan yang sudah ajek; Anda mungkin akan mendengar bahwa kita tak dapat hidup tanpa mobil, TV, atau ruang tengah yang penuh dengan perabot. Kemudian, bahwa kita tak akan

sukses tanpa pakaian mahal, gawai elektronik terbaru, dan rumah terbesar yang bisa kita beli.

Jangan percaya. Kita semua tahu bahwa mutu kehidupan tak dipengaruhi oleh barang konsumer dan bahwa "barang" bukanlah ukuran keberhasilan.

Dan jangan khawatir, Anda tak sendiri. Perluas pandangan Anda, jauh melebihi isi media, dan Anda akan menemukan banyak orang-orang yang berpikiran serupa. Tak hanya itu, cobalah dengan santai menceritakan kepada rekan kerja atau tetangga bahwa Anda sedang mengurangi jumlah kepemilikan Anda. Kemungkinan besar Anda akan disambut dengan helaan napas dan komentar semacam, "Aku juga ingin begitu." Setelah perkembangan di dunia perekonomian dalam beberapa dasawarsa terakhir, semakin tumbuh kesadaran baru mengenai konsumsi dan minat terhadap hidup yang lebih sederhana dan lebih bermakna, bahkan semakin besar.

Internet pada khususnya bisa menjadi sumber informasi dan dukungan. Pada tahun-tahun terakhir, jumlah blog dan situs yang membahas mengenai hidup minimalis serta kesederhanaan yang dicapai secara sukarela bertambah signifikan. Anda bisa mencoba turut-serta dalam diskusi mengenai topik ini. Cara ini efektif untuk menjalin hubungan dengan sesama minimalis, bertukar teknik merapikan rumah, dan menemukan inspirasi serta motivasi untuk terus berada di jalur ini.

Melangkah keluar dari *status quo* memberikan perasaan tenang dan tenteram. Saat Anda mengabaikan iklan dan meminimalkan konsumsi, tak ada lagi alasan mendambakan suatu barang, tekanan untuk membeli, dan stres untuk membayar suatu barang. Rasanya seperti mengambil tongkat ajaib dan menghapus semua sumber kecemasan serta masalah dari hidup kita.

Cara hidup minimalis membawa kemerdekaan–merdeka dari utang, dari kondisi berantakan di rumah, dan dari kompetisi. Setiap barang berlebih yang Anda hapuskan dari hidup Anda sama dengan mengangkat beban dari pundak. Kini, daftar belanja Anda tak sepanjang dulu lagi dan jumlah barang yang harus kita cari, beli, bersihkan, rawat, dan asuransikan sudah berkurang. Tak hanya itu, tanpa keharusan mengejar status atau menyaingi tetangga, Anda mendapatkan waktu dan energi baru untuk mewujudkan hal-hal lain, seperti menghabiskan waktu bersama anak-anak, ikut serta dalam kegiatan lingkungan, dan merenungkan makna hidup.

Kemerdekaan itu yang kemudian memberikan kita peluang luar biasa untuk menemukan kembali inti diri kita. Saat mengidentikkan diri dengan merek dan mengekspresikan diri melalui materi, kita sesungguhnya kehilangan esensi diri kita. Kita menggunakan barang untuk mencerminkan citra tertentu dari diri kita—singkat kata, kita membeli suatu sosok untuk ditampilkan kepada dunia. Lebih jauh lagi, kita juga sibuk mengurus *barang*—bepergian ke sana-kemari, membeli ini dan itu, sehingga tak punya waktu untuk berhenti sejenak dan memikirkan hal-hal yang sungguh kita minati.

Saat menjadi minimalis, kita mengupas semua lapisan itu untuk mengungkap diri kita yang sejati. Kita bisa meluangkan waktu untuk merenungi diri, hal-hal yang kita anggap penting, dan hal-hal yang membuat kita benar-benar bahagia. Kita mengoyak dan keluar dari kepompong kehidupan konsumtif lalu melebarkan sayap sebagai penyair, filsuf, seniman, aktivis, ibu, ayah, pasangan, dan teman. Yang utama, kita kini memaknai diri melalui tindakan, cara berpikir, dan siapa yang kita cintai—bukan lagi melalui barang yang kita beli.

Ada sebuah kisah kuno dari ajaran Buddha tentang seorang pria yang datang ke hadapan master Zen dengan tujuan mencari

bimbingan spiritual. Namun, alih-alih mendengarkan, pria itu justru sibuk bicara tentang gagasannya sendiri. Setelah beberapa saat, sang guru menghidangkan teh. Ia mengisi cangkir tamunya dan terus saja menuang hingga teh tumpah membasahi meja. Tamu yang terkejut berseru memperingatkan bahwa cangkirnya sudah penuh, lalu bertanya mengapa sang guru tak berhenti menuang. Sang guru menjawab bahwa seperti cangkir itu, si tamu telah begitu penuh dengan pikiran dan pendapatnya sendiri hingga takkan mampu belajar apa pun juga hingga kepalanya kosong.

Hal yang sama terjadi pada hidup kita jika terlalu penuh. Kita pun tak punya lagi ruang untuk mengumpulkan pengalaman baru, bahkan kehilangan kesempatan untuk mengembangkan diri dan memperdalam hubungan kita. Menjadi seorang minimalis membantu memperbaiki hal itu. Dengan mengeluarkan barang berlebih dari rumah, jadwal, dan pikiran, kita berarti mengosongkan "cangkir" kita sendiri—memberi diri kita kapasitas tak terhingga untuk hidup, cinta, asa, mimpi, dan kebahagiaan yang berlipat-lipat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada semua pembaca karena telah menginspirasi melalui *e-mail* dan komentar-komentar yang disampaikan di blog selama bertahun-tahun.

Terima kasih kepada Maria Ribas di Stonesong atas antusiasme, keahlian, dan perannya yang luar biasa sebagai agen.

Terima kasih kepada para penyunting, Laura Lee Mattingly dan Sara Golski, atas bantuannya merapikan naskah ini dan atas kerja samanya yang sangat menyenangkan.

Kepada Jennifer Tolo Pierce, Stephanie Wong, Yolanda Cazares, dan seluruh anggota tim Chronicle, terima kasih atas kerja dan dedikasi luar biasa untuk buku ini. Tak lupa, terima kasih kepada Whitney Lee, agen yang mengurus hak cipta internasional sehingga buku ini bisa menyapa pembaca di berbagai negara.

Terima kasih kepada kedua orangtua saya karena telah membuat saya percaya bahwa tak ada yang mustahil.

Terima kasih terbesar saya sampaikan kepada suami dan putri saya atas cinta, kesabaran, dan dukungan mereka yang tulus selama penulisan buku ini. Kalian jelas harta karun bagi saya.

TENTANG PENULIS

Francine Jay, yang juga dikenal dengan Miss Minimalis, menulis mengenai cara hidup minimalis di www.missminimalist.com. Di situs itu, ia memberikan saran, membagikan pengalaman, dan mengulas indahnya kehidupan minimalis bersama orang-orang yang memiliki cara pandang sama—sebuah komunitas yang hidup dan dinamis.

Jay telah membantu ratusan ribu orang mengubah rumah dan menyederhanakan hidup mereka melalui metode STREAMLINE yang mudah dan efektif. Saran dan nasihatnya telah dipublikasikan di berbagai media, termasuk situs CNN, BBC, dan Today, serta di *The Chicago Tribune*, *The Guardian*, *The Financial Times*, *Forbes*, *The Huffington Post*, *Dr. Oz The Good Life*, dan banyak lagi.

Saat ini, ia tinggal di Portland, Oregon.

Pernahkah Anda menatap semua barang yang Anda beli, warisi, atau terima di rumah, dan merasa pengap, bukannya senang?

Apakah Anda mengalami kesulitan mengatasi utang kartu kredit, bahkan tidak ingat lagi apa saja yang telah Anda beli?

Pernahkah Anda berharap ada angin kencang yang meniup semua kekacauan di rumah agar Anda bisa memulai lembaran baru?

Buku ini bisa menjadi penyelamat Anda!

Bagian pertama buku ini akan menumbuhkan pola pikir minimalis. Bagian kedua berisi metode STREAMLINE—satu dari sepuluh teknik paling efektif untuk menjaga rumah tetap rapi. Bagian ketiga mengajak Anda menggunakan langkah-langkah khusus untuk menangani setiap ruangan di rumah. Di bagian keempat, Anda akan melihat bagaimana konsep minimalis membuat kita lebih ramah lingkungan sehingga mampu melestarikan Bumi untuk generasi berikutnya.

Penerbit
PT Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building
Blok I, Lt. 5
Jl. Palmerah Barat 29–37
Jakarta 10270
www.gpu.id